Pani domu



cena numeru zł. 1.10

8

Wywczasy pani domu. Obucie nóg w praktyce. Pielęgnowanie nóg. Ułatwienia pracy w kuchni. Obiady, kolacje i przepisy na sierpień. Pracujmy siedząc. Jak w Anglji dbają o czystość i zdrowotność mleka? Uniwersalna szafa kuchenna. Jaja świeże. Truskawki w małym ogródku. Moda, roboty. Ciekawa kronika. Przegląd książek. Liczne ilustracje.

j. załęski

P A N I D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jądłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież. Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 8 **WARSZAWA, SIERPIEŃ 1934** **ROK VIII**

TREŚĆ ZESZYTU:

WYWCZASY PANI DOMU

FELJETON HUMORYSTYCZNY

Zaiste niema to jak być kobietą! Już samo przyjście na świat wita często otoczenie znamiennym okrzykiem „ach to tylko dziewczynka", a budujące to westchnienie znajduje odpowiednik w uldze rodziców, gdy wreszcie tę córkę postawią na ślubnym kobiercu.

Teraz dopiero rozpoczynają się rozkosze gospodarstwa i pokoju dziecinnego. Zajęcia Twoje to istna praca Danaid. Wypełniaj, wypełniaj, a tu beczka bez dna czy wiecznie dziurawy worek. Nie docenia i nie wartościowuje należycie Twej niewdzięcznej pracy Twój mąż, a cóż dopiero dzieci, te najrozkoszniejsze i najsłodsze, a zarazem najsamolubniejsze i najniewdzięczniejsze istoty pod słońcem.

Namęczysz się przez cały rok dniem i nocą (zdarza się coprawda tu i ówdzie, że i mąż wstanie nocą do płaczącego dziecka, ale o takim mężu powiadają w naszej szerokości geograficznej, że minął się ze swoim zawodem i płcią), nałamałaś sobie głowę układaniem smacznych menus dla Twego małżonka, napsułać sporo krwi z pracownicą domową, ale czeka Cię wreszcie — o pani domu — (czytaj: jego największa niewolnico) — wypoczynek! Nadchodzi z utęsknieniem wyczekiwany okres wakacyjny. Czyżbyś się nie cieszyła? Jesteś niewdzięcznicą.

Zapewne, nie możesz być zbyt wymagająca i żądać, ażeby jedna miejscowość była odrazu zbiorem wszelakich szczęśliwości, istnem Eldorado. Toteż trochę wyrozumiałości zalecamy.

Wybierasz się na wieś, gdzie niema rzeki lub gdzie masz wszakże lasek o 3 km od domu. Namęczysz się nieco tym spacerkiem, zato Ci obiad smakować będzie, a tuszę utrzymasz w fasonie. Zdecydowałaś się znowu na letnisko, w którem oko Twoje nie będzie mogło się poić soczystą zielenią lasów szpilkowych, ni płuca wdychać ich ożywczego aromatu — wynagrodzi Ci ten brak bezpośrednia bliskość stacji kolejowej, a ewentualną monotonję letniska urozmaicać będą przyjazdy i odjazdy pociągów. Opowiadają Ci, że w miejscowości X, do której masz zamiar się wybrać, złe, wyboiste drogi i przymusowa kąpiel mułowa podczas niepogody — miej w Bogu otuchę, że deszcz wiecznie jak z cebra nie leje, a weź natomiast pod uwagę, że będziesz mieć jatkę z mięsem w najbliższem sąsiedztwie. Jeśli w innym uroczym zakątku zrezygnować Ci przyjdzie z tego ostatniego plusu i stajesz się przymusowym jaroszem, masz znowu tę korzyść, że nie grozi Ci w najbliższej przyszłości artretyzm, a bliskość studni przy chałupie wynagradza brak kotletów. Odstrasza Cię Twa sąsiadka, opowiadając, że do miejscowości X, którą też pod rozwagę bierzesz, nie dowożą jarzyn — nie przejmuj się tem zbytnio. Nie jedli tych przeróżnych traw i zielsk nasi ojcowie, a jakoś wyrośli na ludzi. Wzamian jednak co za przeczyste, ożywcze powietrze, jaki cudowny widok na prawdziwe góry! Co, powiadają, że niema dobrego połączeni kolejowego? I w tem niema nieszczęścia, je-



Poza gimnastyką i zabawami dzieci na kolonjach przewidziany jest też dla nich ruch w formie zajęć pożytecznych. Tu np. widzimy podlewanie roślin.

śli nawet przez kilka godzin auto przeczepie Ciebie wraz z dziećmi po karkołomnych drogach; gorzej i dłużej wlekli się dawniejszemi czasami ludziska w wehikułach, a przecież, Bogu dziękować, żywot wiedli.

Narzekasz na niewygodne łóżka, istne Madejowe łoża często z gratisowym dodatkiem małych współlokatorów — to już naprawdę zbytnio zepsuła Cię miejska cywilizacja. Wszak człek na łonie natury użyczyć winien życia choćby najmniejszemu tworowi. „Muchy, jadowite, kąśliwe" — bruździsz. Cóżbyś też chciała, ażeby much nie było w pobliżu stajen? Ale zato wiesz przynajmniej, że dzieci Twoje piją mleko wprost od udoju, a nie jakieś tam sfałszowane miejskie.

Nawet na słońcu plamy znajdziesz, nie szukaj ich przeto na letnisku. Zrobiłaś wybór — jedź z Bogiem i błogosławieństwem mężowskiem. Biedny Twój małżonek zostaje w murach miasta, wystawiony na kurz i skwar, a Ty sobie kobieto użyjesz. Zataszczyłaś się z garami i betami i resztą przyjemności, zaakomodowałaś wreszcie na miejscu — rozpoczynają się „rozkosze sielsko-anielskie".

„Wsi radosna, wsi wesoła
Któż Twój urok pojąć zdoła",

przypominasz sobie mimowoli ten entuzjastyczny pean na cześć wsi z 17-go wieku. Czyżby nasz piewca nie miał słuszności, czy też raczej tak djametralnie rozbieżne wymagania komfortu 20-go wieku nakładają Ci mniej różowe szkła na oczy?

Nie przejmuj się pierwszą nocą, w której jedno dziecko popłakuje, bo je coś w łóżeczku gryzie, a drugie narzeka na ból gardła, trzecie znowu... (aha zapomniałam, że jesteś kobietą nowoczesną i masz ich tylko dwoje) — jutro wszystko się jakoś ułoży. Służąca robi Ci następnego dnia scenę, że wody ze studni nosić nie będzie — Tyś ją bowiem zapewniała o bliskości studni przy domostwie, a „tu tyle świata schodzić trzeba" — i tego sobie do serca nie bierz. Daj się jej wygadać, a za dni kilka znudzi się jej powtarzanie.

Jeśli nawet służąca, w poczuciu swej ważności na letnisku, znajduje się w stałem poszukiwaniu zaczepki, a Twoi milusińscy zamęczają Cię przez cały dzionek, wreszcie wieczorami kopcąca lampa ochotę do czytania odbiera — to i tem wszystkiem się nie zagryzaj. Wszak jesteś dla wypoczynku na letnisku, a nie dla irytacji. Nie wszystkie sobie na wyjazd pozwolić mogą, nie wszystkie mają bowiem tak dobrego jak Ty męża. Biedak samiuteńki w domu pozostał, podczas upałów zapewne ze zmęczenia upada, że nawet pisać nie może (już tydzień, jak kartki od niego nie miałaś), a Ty, wybranko losu, używasz sobie wywczasów!

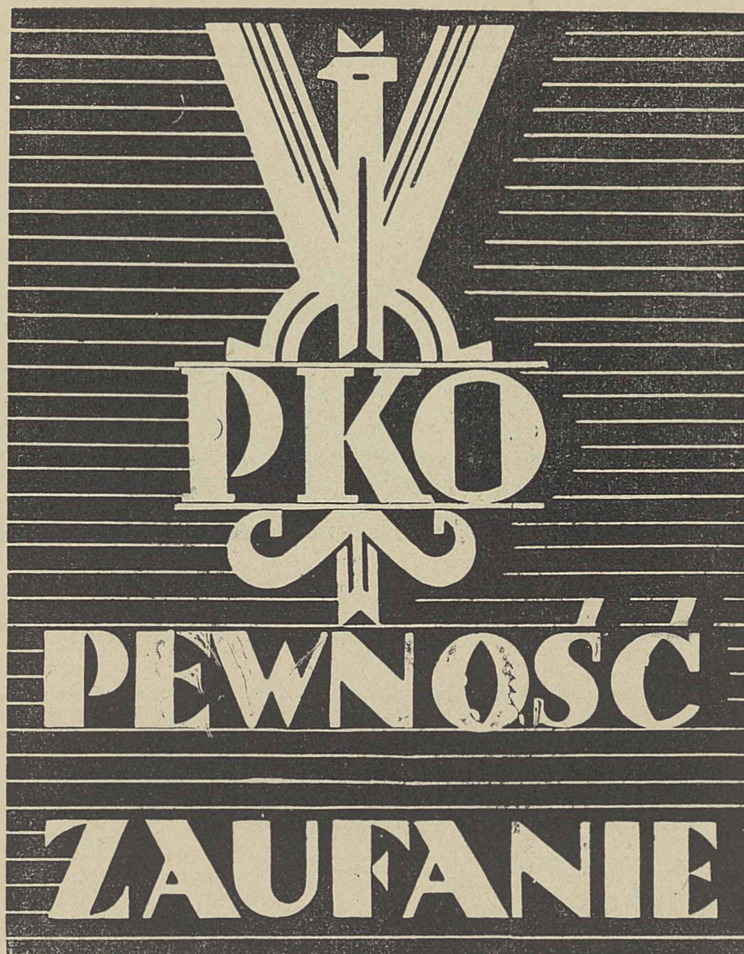
Wybrałaś ze względu na Twe dzieci miejscowość kąpielową — to dopiero zazdrości jesteś godna.

Nie jedziesz wtedy z dobytkiem, ale siedzisz w pensjonacie. Chodzisz tylko z dziećmi przed południem do kąpieli i pijalni, popołudniu na inhalacje, rano i wieczorem nacierasz je, a jak dzień długi czuwasz jeno, żeby które z nich pod wóz czy auto nie wpadło lub ze schodów nie zleciało. Za dużo Ci też może, że je karmić musisz, a podczas tego opowiadać i przekonywać, ażeby wreszcie przełknęły te słono zapłacone kęsy i nie przeciągały dziamdziania jednego posiłku aż do następnego. Dobra sobie jesteś! Dzieci mają wiedzieć, że to kryzys, że w pensjonacie drogo kosztuje i że szkoda zostawiać niedojedzone potrawy? A czy Ty w ich wieku lepsza byłaś?

Co jak co, ale od rozkoszy służby domowej wypoczywasz wówczas. Wołasz czy dzwonisz na pokojówkę w pensjonacie, a już za godzinę czy dwie masz zamówienie uskutecznione, wprawdzie nieco przekręcone, a wodę podaną, gdy już straciłaś ochotę do mycia,

Posiłek dzieci na kolonjach pod nadzorem wychowawczyń. Wgłębi rzędy leżaków.





a dzieci tymczasem ze znużenia posnęły — ale któż byłby tak drobiazgowy!

Jedzenie Ci nie smakuje — powiadasz. To już przesada. Widocznie jesteś zbyt zarozumiała co do własnej kuchni. Zato towarzystwo — klasa! Razi Cię ustawiczne plotkowanie, jest na to rada: bierz udział czynny, a znajdziesz w tem upodobanie.

Jesteś wyższą ponad szary tłum — szukaj samotności. Zalecali ją wielcy samotnicy. W niej rodzą się świat zapładniające myśli. Atoli czai się tu pewne niebezpieczeństwo. Wydana na pastwę Twych niewygimnastykowanych myśli — mogłabyś dojść wkońcu do zabawnych konkluzji, że..... wywczasy Twe nie są wywczasami, ale raczej udręką!

A gdyby tak cała lepsza połowa rodu ludzkiego poczęła sobie zdawać sprawę z tego faktycznego stanu rzeczy, cóż za zrewolucjonizowanie życia czekałoby nas w przyszłości. Gotów się podnieść jeden gromki głos protestu:

„My, panie domu, a właściwie jego niewolnice, pragniemy wakacji dla siebie i dla swoich potarganych całoroczną udręką nerwów. Odtąd wysyłamy biednych mężów, spędzających czas kanikuły w murach miasta, wraz z dziećmi na zieloną trawkę, a same zostajemy na miejskim bruku. Lub jeszcze kompromisowa alternatywa: domagamy się wybudowania wzorem zagranicy „domów dziecka" t. zw. „Kinderheimów", w których możnaby na pewien czas pozostawić dzieci pod należytą fachową opieką lekarzy i pielęgniarek bez obawy o ich zdrowie i życie. Same zaś wyjeżdżamy bodaj z własnym mężem na prawdziwe wywczasy, które nam się rzetelnie należą".

Felicja Stendigowa.

Składajmy niezwłocznie ofiary w gotówce lub w naturze dla ludności dotkniętej klęską powodzi.

GDY RODZICE PODRÓŻUJĄ...

Wiedeńskie czasopismo „Schönere Zukunft" z entuzjazmem pisze o jedynym hotelu dla dzieci, który znajduje się w Berlinie. W czasie przeprowadzek, choroby w domu lub gdy ważne sprawy zmuszają rodziców do wyjazdu, wreszcie gdy dzieci muszą same podróżować i nocować w Berlinie — w takich wypadkach hotel dla dzieci okazuje się zbawienną przystanią.

W hotelu tym są opiekunki i wykwalifikowane hotelarki. One przyprowadzają dzieci z domów i dworców kolejowych lub jadą po nie gdzieś dalej. „Goście" tego hotelu po przybyciu zostają wykąpani, a następnie bawią się ochoczo wśród podobnych sobie towarzyszy w odpowiednich salach. Pobyt dzienny kosztuje 3 marki, z noclegiem 5 marek.

W hotelu tym jest naprawdę wesoło. Jedzenie z elektrycznej kuchni jest proste, lekkostrawne, odpowiednie dla małych i zawsze głodnych żołądków. Każde dziecko może zjeść, ile mu się podoba, oczywiście w miarę. Wieczorem mali goście kąpią się i kładą do czystych, białych łóżeczek.

Pobyt w uzdrowisku i na letnisku uprzyjemniają ciekawe dzienniki i czasopisma

PANI PREZYDENTOWA NA ZAKOŃCZENIU MIĘDZYSZKOLNEGO KONKURSU SPRAWNOŚCI GOSPODARSKIEJ



Fotografja przedstawia Panią Prezydentową Marję Mościcką, p. M. Karczewską, przewodniczącą Rady Nacz. Gosp. Wykształcenia, p. Wyczółkowską, dyrektorkę szkoły gospodarczej w Chyliczkach oraz zawodniczki konkursu, z których każda otrzymała miłą pamiątkę udziału w konkursie.

Najważniejsze w kraju uczelnie gospodarstwa domowego zakończyły tegoroczny okres nauki Międzyszkolnym Konkursem Sprawności Gospodarskiej

Do konkursu stanęło 5 zawodniczek, wyróżnionych w konkursach na terenie ich własnych szkół. Pani Prezydentowa Marja Mościcka osobiście wręczyła laureatce (środkowa w grupie dziewcząt) I nagrodę w postaci ofiarowanej przez siebie pięknej makaty. Nagrodzona p. Swiechowska ukończyła szkołę gospodarczą w Chyliczkach, dzięki czemu do tejże szkoły powędrowała nagroda przechodnia Rady Naczelnej Gospodarczego Wykształcenia.

Szkoła pracy domowej

„Wychodziłam zamąż z upokarzającem poczuciem, że nie znam się zupełnie na gospodarstwie, że ułożenie jakiegokolwiek jadłospisu jest dla mnie niepojętą tajemnicą, a gotowanie, pranie, sprzątanie i t. d. przedstawiają mi się jako zlepek nieskoordynowanych czynności, których tylko fragmenty były mi znane. O higjenie, dietetyce, planowości, budżecie, organizacji pracy nie miałam pojęcia.

Ambicja nie pozwalała mi na zblamowanie się odrazu w roli pani domu, i naskutek mojej namowy tak ułożyliśmy sobie początek naszego wspólnego życia, że ja, młoda żona, byłam tylko mieszkanką dwupokojowego lokalu, usługa zaś i posiłki miały nam być zapewnione przez pobliskie kasyno. Tak przeszło parę miesięcy, aż lekarz wezwany skutkiem choroby nie zalecił... domowej kuchni".

Takie wyznanie usłyszałam przed kilku laty, ale ile takich wypadków bywało! I po niewczasie trzeba było brać się do roboty nad zorganizowaniem domu, brać się do nauki — jak to czynić! Na szczęście statystyki nie wykazują strat materjalnych, chorób, nieporozumień i t. d. wskutek braku wiadomości zawodowych młodej pani domu, która zdobywa umiejętność gospodarowania kosztem domowników i własnym.

Żywym kontrastem tego wyznania był pokaz gotowania, zorganizowany w Warszawie w Państwowej Szkole Pracy Domowej. Jest to szkoła, w której na 3 zmiany dziennie przychodzą na naukę gospodarstwa domowego dziewczynki z VI i VII oddziału szkół powszechnych, tych szkół, które nie posiadają urządzeń do praktycznego nauczania z tej dziedziny.

W pokazie gotowania brało udział 6 dziewczynek w wieku lat 12—15. Cztery z nich przyrządzało obiad na 3 osoby o różnych jadłospisach i w różnej cenie, dwie zaś robiły różne słodkie ciasta. Uderzał spokój i pewność siebie tych małych pracownic. Szereg drobnych uproszczeń roboty, porządek na stole, kolejność prac i zupełne opanowanie ruchów świadczą, że ćwiczenia w szkole nauczyły dziewczynki bardzo wiele.

Wystawa szkolna obejmowała również dział gotowania i racjonalnego odżywiania, a więc porcje pokarmów witaminowych, zdrowych przypraw naturalnych (śmietana, oliwa, cytryna), soki owocowe, słodkie ciasta, pięknie ubrane torty i t. d.

Oddzielnie zgrupowano odpowiednie i tanie środki do prania oraz do czyszczenia różnych przedmiotów w domu. Wystawa robót przedstawiała programowe prace, obejmujące bieliznę i zasadnicze ubrania, łącznie z krojem, szyciem w ręku i na maszynie, ozdobione haftem, mereżką i t. p., często własnego pomysłu dziewczynek.

Licznie zwiedzały wystawę i przyglądały się pokazom dziewczynki V oddziału szkół powszechnych, które od jesieni będą korzystać z nauki gospodarstwa.

Ważny jest wpływ dziewczynek, przechodzących naukę gospodarstwa domowego, na ich rodzinne otoczenie: wprowadzają one nowe potrawy, namawiają do bardziej racjonalnego odżywiania (więcej niż dawniej jedzą warzyw i owoców, mniej ostrych przypraw), mogą same sobie coś uszyć, czasem wyręczają matkę w zakupach i w robocie, i to z dobrym skutkiem — wszystko na zasadzie wiadomości teoretycznych i własnej pracy na ćwiczeniach szkolnych. Każda bowiem dziewczynka spełnia kolejno wszystkie czynności gospodarcze, oczywiście łącznie z ustalaniem posiłku, ich kosztu i t. d.

Dzięki temu, że dziewczynki nietylko uczą się same, ale że podnoszą poziom higjeny i gospodarowania w domu, zmienił się zasadniczo stosunek matek do tego przedmiotu. Dawniej matki uważały często naukę gospodarstwa za hańbę i obrazę swych córek, i pod pretekstem słabego zdrowia i innemi starały się od niej ustrzec córki. Obecnie wszakże błogosławią szkołę i nauczycielki i nie znajdują słów dla wyrażenia swej wdzięczności.

Więcej tej nauki, więcej takich szkół! A wtedy coraz wyższy będzie poziom kulturalny społeczeństwa i coraz większa sprawność i przydatność jednostek, wychowanych w zdrowej atmosferze.

Obucie nóg w praktyce

Teresa Skorzewska

CZY mógłby się Pan podjąć dostarczenia mi trzewików spacerowych naprawdę wygodnych?

— Ależ naturalnie; mamy ogromny wybór. Panno Maniu, proszę dobrać pantofelki dla pani.

Panna Mania wchodzi na drabinę: schodzi po chwili, balansując całą wieżą kartonów, z których wydobywa triumfalnie zgrabne pantofelki z obcasami o wysokości 6-ciu, 8-miu centymetrów, z dziubkami tak wydłużonemi i wąskiemi, że tylko długie i bolesne przyzwyczajenie pozwala nam patrzeć obojętnie na to narzędzie tortur, przeciwdziałające równie skutecznie rozrastaniu się wszerz nogi ludzkiej, jak bandaże, któremi ściskano nogi Japonek, nie pozwalały im rosnąć wzdłuż. Oczywiście taki pokrowiec, nie liczący się bynajmniej z anatomiczną budową stopy, skazanej, by w nim spoczywać, a raczej znosić bezbronnie ten ucisk dzień w dzień przez całe życie, powoli ale systematycznie doprowadza nogę do coraz kompletniejszego zniekształcenia i zmniejszenia jej sprawności.

To też klientka, przerażona taką perspektywą, usiłuje protestować.

— Innych trzewików gotowych nie mamy. Wszystkie panie żądają trzewiczków obcisłych, bo to znacznie zgrabniej wygląda. Ale jeśli Pani sobie życzy, zrobimy pantofelki na zamówienie. Będą zupełnie wygodne.

— Czy tylko naprawdę? — wzdycha amatorka wygodnego obuwia, którą niejedno bolesne doświadczenie nauczyło sceptycznie odnosić się do tego rodzaju zapewnień.

— Ależ oczywiście. Panie Ignacy, proszę wziąć miarę.

Pan Ignacy obrysowuje nogę.

— Może lepiej byłoby stanąć? Noga wtenczas rozszerza się trochę pod wpływem spoczywającego na niej ciężaru.

— Nie, to zbyteczne, rozszerzanie w każdym razie przy robocie uwzględniamy.

— Proszę zwrócić uwagę, że wskutek braku miejsca w trzewikach zaczynają mi się krzywić palce — i pozostawić natyle przestrzeni, by mogły się wyprostować.

— Ależ oczywiście.

Pan Ignacy przygląda się starym trzewikom klientki i wyrokuje: — No tak, nie dziwię się, że Pani w takim obuwiu dostała odcisków. To partacka robota. Ale w tej nowej parze zupełnie Pani nogi wypoczną.

— Cieszyłabym się bardzo. U tylu szewców, przepraszam, obuwników, już próbowałam zaopatrzyć się w wygodne buciki, ale jedynym rezultatem to powiększenie moich zbiorów trzewików nie do użycia.

— Z tych nowych będzie Pani z pewnością zadowolona. Za dwa tygodnie będą gotowe.

Po dwóch tygodniach: — Nie zdążyliśmy jeszcze ich wykończyć!

Po czterech tygodniach trzewiki gotowe.

— Wydają się trochę wąskie...

— Ależ nie, niech Pani spróbuje...

Klientka wsuwa je z trudem i robi parę kroków. — Proszę Pana, stanowczo jest mi w nich ciasno i niewygodnie.

— Ależ te trzewiki są ogromnie obszerne. Noga musi się tylko do nich przyzwyczaić. Jak Pani w nich godzinę pochodzi, to ułożą się zupełnie.

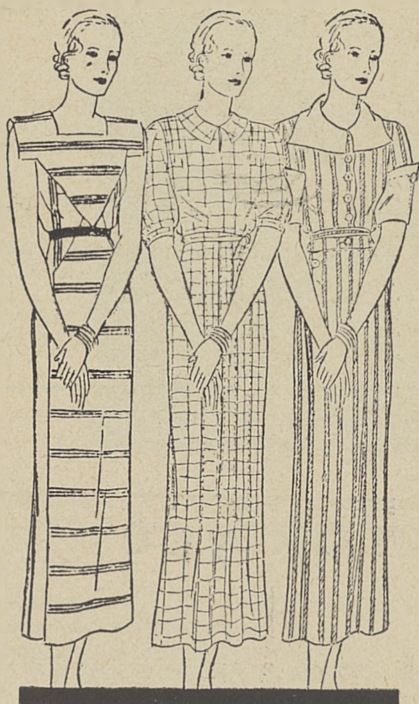
— Ja nie chcę w nich wychodzić, bo potem Pan ich nie odbierze, a czuję, że są ciasne, wszystkie palce ściśnięte wchodzą jeden na drugi.

— Panie Ignacy!

Pan Ignacy przychodzi, maca buty, oznajmia, że są doskonałe, trzeba je tylko wziąć na formę; skóra tak elastyczna, że rozciągnie się i t. d.

Po kilku godzinach trzewiki wchodzą na nogę nieco łatwiej, niemniej przy chodzeniu okazują się niewygodne. Ale cały personel tak przekonywująco, tak sugestywnie tłumaczy jednym chórem, że się rozszerzą w noszeniu; więc nieszczęsna klientka, która w dawnych pantofelkach równie ciasnych ledwo już

Skromne a ładne suknie do gospodarstwa.



chodzić może, ze słabą nadzieją poprawy swego losu decyduje się nowe na nogach zatrzymać i wychodzi w nich na ulicę. Klamka zapadła!

Choć ani godzina, ani tydzień, ani miesiąc noszenia pancerzy na jej nogach wygodnemi nie uczyniły, w braku innych nosić je musi, dopóki zdobycie nowych paru złotych nie pozwoli jej na nową równie rozpaczliwą i bezowocną próbę.

Wobec tego stanu rzeczy jakże beznadziejne są nasze protesty, jak bezowocne teoretyczne rozważania. Nad nogami naszemi despotyczną władzę objęli szewcy, a my w dowód niezadowolenia nie mamy możności nawet kiwać palcem w bucie... bo zaciasny! Rezultatem rozpaczliwa statystyka, według której już w wieku szkolnym znaleziono na 300 dzieci jedno tylko mające normalny kształt nóg.

W wielkich stolicach: Paryżu, Berlinie na tysiące magazynów obuwia można znaleźć przynajmniej dwa, trzy, które postawiły sobie za zadanie przy fabrykacji bucików uwzględnić anatomiczny kształt nóg. Oby choć jeden z naszych szewców zechciał specjalizować się w tym kierunku i służyć amatorom nieokaleczałych nóg.

Może być, że znajdzie mało odbiorców: czytałam bowiem artykuł, według którego panie zagranicą dla nadania nodze węższego kształtu, dają sobie usuwać mały palec!

PRACUJMY SIEDZĄC[1]

Fizyczne zmęczenie oraz postawa podczas wykonywania czynności gospodarczych.

Wzajemny stosunek powyższych czynników nie jest dostatecznie uwzględniany przez panie domu, które mogłyby uniknąć pewnej części zmęczenia, dającego im się odczuć tak boleśnie wieczorem i odbijającego się ujemnie na ich własnem usposobieniu oraz na harmonji w rodzinie.

Postawa stojąca jest najbardziej nużąca, i to nietylko dla stóp i nóg, ale dla całego ciała, gdyż taka postawa wymaga również pewnego wysiłku mięśni pleców. Przekonano się, że postawa stojąca bywa stosowana przy czynnościach, w których pracują zarazem ręce i przedramiona. Ponadto bardzo często wykonanie pewnych prac gospodarczych wymaga pochylenia lub zginania naprzód całego ciała, a tymczasem żadna pozycja nie jest bardziej męcząca i dla zdrowia szkodliwa niż ta, szczególnie gdy trwa czas dłuższy. To jest przeważnie przyczyną żylaków, nóg opuchniętych w kostce, płaskiej stopy i t. p. cierpień, rozwijających się u kobiet, zmuszonych do dłuższej pracy w postawie stojącej. W wielu razach można określić te dolegliwości jako choroby „zawodowe" gospodyń. Bóle krzyża, ramion, karku, przypisywane reumatyzmowi, często nie mają innej przyczyny.

[1]) Bulletin de l'Office International de l'Enseignement Ménager, Nr. 3, 1933.

Oto tablica porównawcza zużycia energji[2]), w której jako punkt wyjścia przyjęto postawę leżącą:

postawa leżąca	0 %
postawa siedząca	4 %
postawa przykucnięta	8,5%
postawa stojąca	12 %
postawa stojąca, nachylona	55 %

Do każdej pracy należy przyjmować postawę najodpowiedniejszą do koniecznego wysiłku.

Wiele pań domu odpowie: „Ależ nie można pracować, siedząc!" Czemu jednak nie zerwać z temi przesądami?

Prawda, nie należy bez zastanowienia zmieniać postawy stojącej na siedzącą, tembardziej że wygoda zależy również od sposobu siedzenia. Jeśli np. mamy trzymać naczynie na kolanach, trzeba wtedy oprzeć nogi na stołeczku. Często również siedząc można oprzeć na stole łokcie przy wykonywaniu drobnych czynności lub też oprzeć przedramię np. na brzegu wanienki w czasie zmywania naczyń.

Jednem słowem, przy wykonywaniu pracy należy rozwijać w sobie zmysł obserwacyjny: ten nieznaczny wysiłek myślowy zostanie sowicie nagrodzony mniejszem ogólnem zmęczeniem. Uczynione spostrzeżenia doprowadzą do dokładnego ocenienia wysokości pozycji potrzebnej do wykonania danej pracy.

[2]) Dane Instytutu Fizjologji Pracy w Berlinie.

Każda praca musi być wykonywana na poziomie jak najdogodniejszym, a więc najmniej dla pracownicy męczącym.

Niejedna praca, będąca dziś postrachem gospodyń, jutro już może dostarczyć niemal względnego wypoczynku, o ile pracująca potrafi wybrać najbardziej wygodną pozycję do jej wykonania. Przedewszystkiem mamy tu na myśli zmywanie [3]), obieranie jarzyn, prasowanie drobnych sztuk i t. d. Jest rzeczą pewną, że do postawy siedzącej nie przywiązujemy dotychczas takiej wagi, jak na to zasługuje i że wysokość stołów, zmywalni, krzeseł i t. d. powinna być jeszcze przedmiotem specjalnych obserwacji. Oto np. podana niżej tablica wskazuje normalną wysokość stołów, zastosowaną do wysokości pracującej przy nim osoby:

przy wzroście 150 cm — stół wysokości 70 cm
przy wzroście 160 cm — stół wysokości 75 cm
przy wzroście 170 cm — stół wysokości 80 cm
przy wzroście 180 cm — stół wysokości 85 cm

Jesteśmy jeszcze dalecy od posiadania wszystkich danych, koniecznych dla dokładnego zbadania tego problemu. Ufamy jednak, że gdy organizacja pracy będzie stosowana przez same gospodynie — w wielu wypadkach będą one miały więcej chwil swobodnych, a praca mniej je męczyć będzie.



Właściwa pozycja przy prasowaniu. Stopy wygodnie oparte o podłogę. Deska dostosowana wysokością, by poruszanie żelazkiem odbywało się swobodnie, a zarazem z należytym naciskiem, zapewnionym przez ciężar przedramienia i ręki opartej na żelazku.

---

[3]) Bardzo jest ważne, by zmywanie naczyń odbywało się w prawidłowej postawie.

Czynność tę wykonywa się zazwyczaj stojąc lub w pozycji nawpół pochylonej: wywołuje to zmęczenie mięśni, spowodowane utrzymywaniem w nachyleniu kręgosłupa, klatki piersiowej i miednicy. Ponadto zmywanie na stojąco naraża na trud specjalny nogi, które w zawodzie pani domu są zawsze nadmiernie zmęczone, tembardziej że ranne zajęcia (zakupy, sprzątanie, gotowanie) nie dają żadnej możności wypoczynku.

Nic więc dziwnego, że osoby, które po obiednim posiłku już czują się zmęczone, stają do zmywania zupełnie wyczerpane i natychmiast lub nieco później odczuwają silne bóle we wszystkich członkach; to w następstwie powoduje nadmiar nerwowości.

Wszystkie te niedomagania dałyby się usunąć, gdyby zmywanie odbywało się siedząc: w żadnej innej czynności gospodarczej pozycja siedząca nie jest tak ważna.

PIELĘGNOWANIE NÓG

WANDA POMIANOWSKA.

SILNA i kształtna noga jest uzupełnieniem urody kobiecej. Wada budowy nóg razi nasz zmysł estetyczny, ale te zasadnicze braki mogą być usunięte tylko specjalnemi zabiegami ortopedycznemi. Natomiast możemy doskonale zapobiec zniekształceniom lub schorzeniom, powodowanym głównie niedostateczną dbałością o nogi; o tem właśnie dziś pomówimy.

Noga, w szczególności stopa, ma trudne i ciężkie zadanie dźwigania całego ciała. Jeśli waga człowieka jest nadmierna w stosunku do jego wysokości i wielkości stopy, nogi są zbyt obciążone i wtedy trzeba o nie dbać specjalnie.

Pielęgnowanie nóg zupełnie zdrowych polega przedewszystkiem na pedantycznej wprost czystości. Należy je myć dwa razy dziennie, gdyż nogi brudzą się i pocą bardziej niż ręce. Do wody można dodawać łyżeczkę sody, boraksu lub ziół aromatycznych w małych ilościach albo też specjalnych soli do nóg, które można otrzymać w wyrobie różnych firm. Do utrzymania elastyczności skóry służą obojętne tłuszcze, np. wazelina czy olejek migdałowy, które po umyciu wcieramy w wilgotny jeszcze naskórek.

Do zachowania zdrowych i ładnych nóg konieczne jest dobrze dobrane, wygodne obuwie, bowiem źle dobrane wpływa ujemnie nietylko na stopy, ale wogóle na nogi, jak również na złą pozycję ciała, doprowadzając mięśnie łydek do nadmiernego wytężenia.

Do pracy i na spacery odpowiednie jest obuwie tylko na niskich obcasach, bez korków wewnątrz bucików, gdyż chód na korkach zmienia punkt ciężkości ciała: miednica ulega wtedy znacznemu nachyleniu, a przez to zwiększa się szkodliwy ucisk na narządy wewnętrzne umieszczone w miednicy. Krępujący nogę pantofel na wysokim obcasie używajmy tylko na krótkotrwałe parady!

Zmęczenie łydek i kolan, tak często odczuwane w okresie letnim, usuwa natarcie oliwą ruchem lekko masującym, a następnie położenie się choćby na kilka minut w ten sposób, aby nogi znajdowały się wyżej niż głowa.

Kosmetyczne leczenie nóg w chwili ukazania się szpecących i dokuczliwych schorzeń. Najczęstszym kłopotem jest *nadmierne pocenie* się nóg, spowodowane zbytniem wydzielaniem gruczołów potowych; wywołuje to przykrą woń, pochodzącą z rozkładu kwasów tłuszczowych na powierzchni skóry. Pot zawiera składniki żrące, wskazana jest przeto częsta zmiana pończoch oraz chłodne kąpiele z dodatkiem cali hypermanganicum, co jest środkiem skutecznym, a najmniej skomplikowanym.

Bardzo dobrym, ale dość mocnym środkiem na pocenie się nóg są kąpiele w rozczynie wodnym formaliny: 5 g formaliny na 1½—2 litrów wody, zależnie od wrażliwości skóry; można też stosować obmywanie nóg przez kilka dni 5%-wym rozczynem wodnym formaliny. Po każdym z tych zabiegów zaleca się zasypywanie pudrem o następujących składnikach: 3 g ałunu, 17 g łojku albo 3 g garbniku chininy, 15 g mączki ryżowej; zamiast pudrowania można nogi pędzlować 2—3 razy dziennie mieszа-

niną z 2 g sproszkowanego kwasu bornego i 100 g spirytusu 75 procentowego [1]). Formalina jest gryząca i drażni skórę, należy więc przed jej stosowaniem *wygoić ranki, otarcia lub oparzenia.*

Bolesne pękanie naskórka między palcami nóg usuwamy obfitem pudrowaniem talkiem oraz zakładaniem na dzień między palce cienkich płatków waty lub gazy.

Nadmierne owłosienie szpeci nogi, tembardziej gdy jest widoczne poprzez pończochy. Chemiczne t. zw. dépilatoir'y (w tłumaczeniu polskiem — usuwacze włosów) wywołują niekiedy podrażnienia skóry oraz zapalenia; skutek ich jest przejściowy, a w następstwie włosy bujniej rosną. Włosy tylko wówczas przestają odrastać, gdy zniszczymy cebulki włosowe, np. przy zastosowaniu elektrolizy, zabiegu kosztownego i bardzo bolesnego. Najlepiej nogę raz starannie ogolić, a następnie codzień pocierać pumeksem nogę namydloną. Przez codzienne stosowanie pumeksu osłabiamy włos, przez co staje się kruchy, tem samem łatwiejszy do usunięcia. Po wysuszeniu nogi co parę dni zwilżamy włoski wodą utlenioną, aby rozjaśnić ich kolor i uczynić je niewidocznemi.

Gęsią skórkę spotykamy nietylko na ramionach, ale i na nogach w postaci małych krostek, występujących na tylnej i zewnętrznej powierzchni pobudzi dookoła włosków. Dobre wyniki daje stosowanie na noc maści: 10 g pumeksu sproszkowanego, 20 g siarki strąconej, 3 g szarego mydła mazistego, 35 g wazeliny; po nasmarowaniu tą maścią bandażujemy nogi, by nie plamić pościeli.

Najważniejsze schorzenia stopy — to wystająca kostka i odciski. *Wystająca kostka po wewnętrznej stronie stopy* powstaje naskutek nadmiernego wykrzywienia palca do wewnątrz, w kierunku palców mniejszych. Jednym z najczęstszych powodów tego zniekształcenia stopy jest nieodpowiedni dobór obuwia.

Nigdy stopa prawidłowa nie będzie odpowiadała konturom podeszwy „zgrabnego i modnego" pantofelka, o czem każdy łatwo może się przekonać naocznie. Wysoki obcas, aczkolwiek ładnie wysklepiający podbicie i stwarzający złudzenie małej nogi, obciąża nadmiernie tylko część stopy, palce. To prowadzi do szybkiego zmęczenia przy chodzeniu, a nadto wywołuje nieprawidłowy rozwój mięśni łydkowych oraz nadmierne spychanie ku przodowi palca dużego, który utknąwszy swą opuszką w nosku pantofla, ulega odchyleniu w kierunku bocznym.

Przyczyną wykrzywienia palca bywają również artretyzm, reumatyzm i choroby nerwowe. Usunąć tę dolegliwość można jedynie zapomocą leczenia cierpienia podstawowego.

Leczenie wystającej kostki polega na masażach, bandażowaniu dla sprowadzenia odchylonego palca do pierwotnej pozycji, ewentualnie na noszeniu przekładek z gumy porowatej, zapobiegającej powtórnemu wykręceniu się palca w obuwiu. Najlepszą metodą jest zabieg chirurgiczny. Zabieg ten, polegający na usunięciu nadmiaru guza kostnego, przywraca kierunek normalny palca, usuwa nadmiar naciągniętej i chorobliwie zmienionej skóry.

Odciski tworzą się na każdej stopie niewygodnie pomieszczonej w obuwiu. Chociaż odciski nie prowadzą do



Latem i zimą „groszki" są zawsze modne

[1]) W sprawie nadmiernego pocenia się i zapobiegania temu kierujemy Czytelniczki do artykułu dr. Iwanowskiej „Z higjeny osobistej", w Nr. 5-ym 1931 r.

utraty zdrowia, jednak mogą wywoływać ostre bóle, co się fatalnie odbija na ustroju psychicznym.

Istnieje wiele preparatów fabrycznych usuwających odciski; działają one rozmaicie: przez zmiękczenie, wypalenie lub skruszenie naskórka. Wiele z nich jest skutecznych, trzeba tylko mieć cierpliwość w ich stosowaniu. Dobre wyniki daje obmywanie mieszaniną jednej części kwasu salicylowego na dwie części octu lub kolodjum do pędzlowania. W ostatnich czasach światłolecznictwo daje najlepsze rezultaty, gdyż usuwa nagniotki bezboleśnie i nazawsze.

Na ulżenie bólom przy chodzeniu należy miejsce zajęte przez odcisk otoczyć krążkiem filcowym, który można otrzymać w aptece lub składzie aptecznym. Żadne leczenie jednak nie przyniesie skutku, jeżeli obuwie będzie stale nieodpowiednie.

Obrzęki nóg są zawsze objawem chorobowym i świadczą o złem krążeniu krwi. Spotykamy je najczęściej w chorobie serca, nerwów lub nerek, a wtedy wymagają przedewszystkiem specjalnej kuracji przyczynowej (t. j. leczenia powodującej je choroby) u lekarza.

Żylaki, tak często szpecące linje nóg, powstają wskutek zwiotczenia ścian żylnych i zastoju krwi w żyłach. Tło powstawania żylaków — to praca zawodowa, zmuszająca do stania przez czas dłuższy, płaskie stopy lub warunki, sprzyjające zastojowi krwi, czyli choroby. Niemniej ważną rolę odgrywają błędy w ubraniu, np. noszenie okrągłych podwiązek, które utrudniają krążenie krwi.

Żylaki tworzą węzłowate sine guzy lub szerokie walcowate pręgi na łydkach. Mogą one zczasem stać się punktem wyjścia ran i trudno gojących się cwrzodzeń.

Oprócz leczenia ogólnego należy pilnie baczyć na tryb życia, unikać postawy stojącej przy pracy, po długotrwałej pracy w pozycji stojącej odbyć małą niemęczącą przechadzkę. Unikać forsowania nóg, używać bandaży elastycznych lub gumowych pończoch, sporządzanych obecnie z tak cienkiej materji, że prawie niewidocznych pod jedwabną pończochą. W ostatnich czasach stosuje się zastrzyki dożylne z nadzwyczajnym rezultatem, są one jednak bardzo bolesne.

Wskazówki tego artykułu powinny być stosowane nietylko w stosunku do osób dorosłych, ale przedewszystkiem do dzieci, i to od najmłodszych lat. Bacznej kontroli należy poddać obuwie dziecka, aby nie deformowało nogi; przy wyborze kierujmy się tylko dostosowaniem obuwia do kształtu stopy i wygodą. Obcasy niskie, końce obuwia oddalone od brzegu paznokcia wielkiego palca, najmniej na 1 cm. Dobrze dobrany trzewik umożliwia dziecku oparcie całej stopy o ziemię, a tem samem zapewnia prawidłowy chód, utrzymujący kręgosłup w należytej postawie.

POGADANKI SIERPNIOWE POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE.

2-go, czwartek, godz. 18-ta: Teresa Ciszkiewiczówna — Kongres w Rzymie.

6-go poniedziałek, godz. 18-ta: Dr. Jerzy Wiszniewski — Zaburzenia jelitowe u dzieci w lecie (Z cyklu higjena dziecka).

9-go, czwartek, godz. 18-ta: Marja Strasburger — Grzyby przyjaciele — grzyby wrogowie.

13-go, poniedziałek, godz. 18-ta: Jadwiga Jankowska — Letnisko we dworze polskim.

16-go, czwartek, godz. 18-ta: Marja Stefkowa — Haft ludowy polski.

20-go, poniedziałek, godz. 18-ta: Marja Tchórznicka — Kobieta murzyńska.

23-go, czwartek, godz. 18-ta: Marja Obrębska — Powrót do rękodzieła.

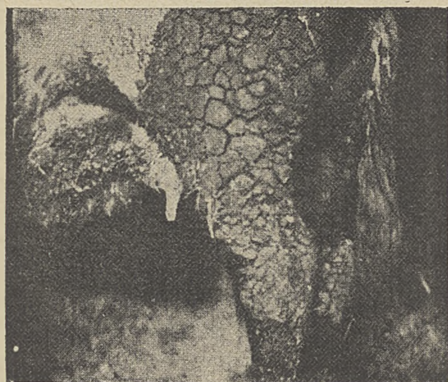
27-go, poniedziałek, godz. 18-ta: Janina Strzelecka — Biała firanka.

30-go, czwartek, godz. 18-ta: Romana Dalborowa — Praca zawodowa kobiet a obowiązki domowe.

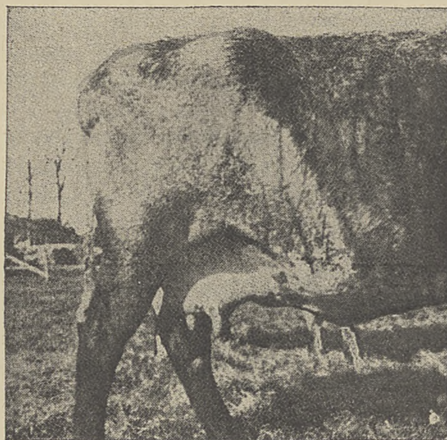
Jak w Anglji dbają o czystość i zdrowotność mleka?

Na zasadzie uprzejmie przysłanych nam do wykorzystania prac panów: A. T. R. Mattick, prof. H. Kenwood oraz prof. R. Stenhouse Williams, podajemy czytelniczkom fragmenty urządzeń i metod stosowanych w Anglji przy produkcji i sprzedaży mleka.

Osoby, interesujące się bliżej tem zagadnieniem, odsyłamy do prac wymienionych autorów, a mianowicie: „The production and distribution of clean milk" (Produkcja i sprzedaż czystego mleka) — A. T. R. Mattick, wyd. National Institute for Research in Dairying, University of Reading 1927, str. 76; „About milk" (O mleku) — H. Kenwood, wyd. The National Milk Publicity Council; broszura z otwarcia mleczarni w Tamworth 20.6. 1928, wydana przez Tamworth Industrial Cooperative Society.



Krowa nigdy nie powina tak wyglądać



Krowa oczyszczona: ręczną maszynką ostrzyżono jej zad, zostawiając tylko równy zupełnie krótki włos, łatwiejszy do utrzymania w porządku.

A. T. R. Mattick



Nowocześnie przerobiona obora, do której dzięki łagodnemu klimatowi w Anglji przyprowadza się krowy tylko do udoju. (Pomieszczenie takie może być obliczone tylko na 1/3 krów, które będą wtedy dojone trzema partjami). Niema tu żadnej podściółki, siedliska kurzu i brudu. Różnice poziomu podłogi dozwalają na tem łatwiejsze czyszczenie i usuwanie nawozu. Przegrody są z rur metalowych, bez żadnych zagięć, a więc także łatwych do czyszczenia. Również ze względu na czystość pracujący przy udoju są ubrani w białe kitle i czepki.

Z broszury Tamworth.

U dołu chłodzenie mleka nie w studniach, z których się bierze wodę do picia, lecz w chłodniach specjalnie na to wbudowanych w ziemię.

A. T. R. Mattick



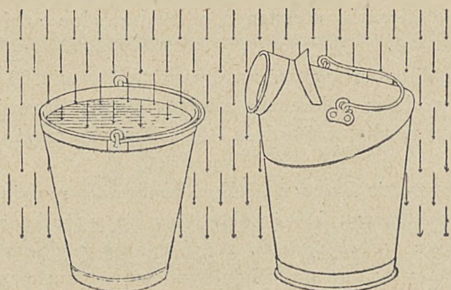


Oba naczynia do mleka z lewej strony są trudne do dokładnego oczyszczenia lub do szczelnego przykrycia. Trzeci dzbanek — to dobry typ naczynia.

Wskazówki, które należy wywiesić w oborze.

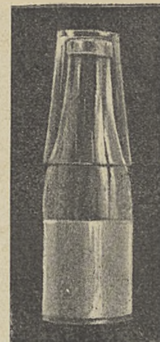
1. Krowa musi być zdrowa.
2. Dojenie powinno się odbywać w pomieszczeniu używanem tylko w tym celu, czystem, dobrze oświetlonem i wietrzonem. Otoczenie powinno być również czyste.
3. Przed udojem i w czasie dojenia należy unikać wszelkich czynności, mogących podnieść kurz.
4. Krowa musi być czysta. Najlepsze wyniki daje mycie wodą.
5. Po umyciu trzeba przetrzeć wymiona i strzyki czystą wilgotną ścierką.
6. Ręce i odzież dojących muszą być zupełnie czyste. Stołek także powinien być czysty.
7. Naczynia do mleka przy udoju powinny mieć możliwie najmniejszy otwór.
8. Pierwsze krople mleka powinny być odstrzyknięte; nadto należy unikać dojenia mokremi rękoma.
9. Mleko powinno się zabrać z obory natychmiast po udoju i przecedzić je.
10. Mleko powinno być chłodzone do temperatury możliwie najniższej.
11. W czasie przechowania i transportu mleko w zamkniętych naczyniach powinno być utrzymywane w możliwie niskiej temperaturze.
12. Naczynia do mleka powinny być płókane zimną wodą natychmiast po użyciu.
13. Po opłókaniu naczynia i przyrządy powinny być starannie umyte i wyszorowane w gorącej wodzie z sodą.
14. Po umyciu należy naczynia wypłókać w czystej wodzie i sterylizować je zapomocą pary.
15. Sterylizacja (wyjałowienie) zależy całkowicie od ogrzewania naczyń do wystarczająco wysokiej temperatury przez dostateczny okres czasu. Sparzenie wrzątkiem nie sterylizuje.
16. Sterylizowane naczynia muszą być zabezpieczone od bakterii do czasu, gdy będą znów potrzebne.
17. Gałganki potrzebne przy cedzeniu mleka, przy wycieraniu wymion i wszystko, co pośrednio lub bezpośrednio ma kontakt z mlekiem, musi być prane i sterylizowane po każdym udoju.

Według *A. T. R. Mattick.*



Do wiadra otwartego kurz wpada na całej otwartej powierzchni. Naczynie z otworem bocznym zapobiega wpadaniu kurzu do mleka przy udoju. Strzałki wskazują kierunek opadania kurzu.
prof. H. Kenwood





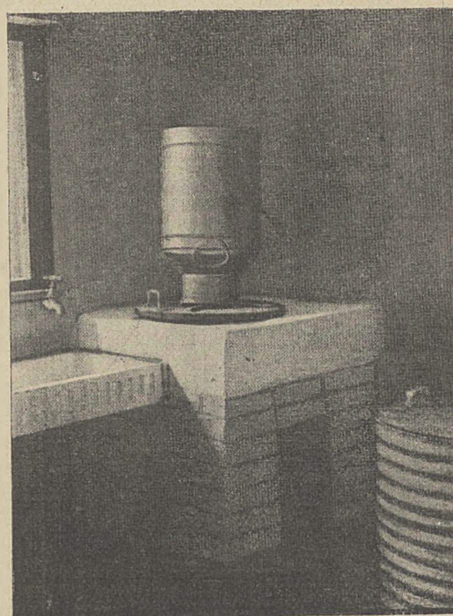
Mleko szczelnie przykryte spodkiem lub szklanką.

Czystość przedewszystkiem.

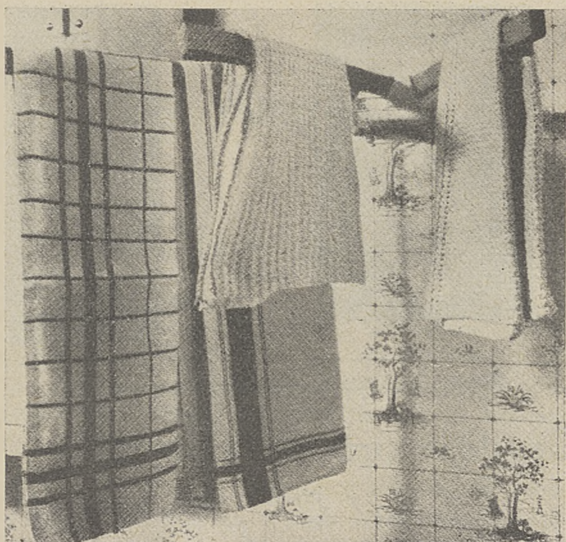
Prof. Kenwood i p. Mattick kładą wielki nacisk na czyste utrzymywanie naczyń do mleka. Według nich pozostawianie mleka w naczyniu do dojenia, w rondlu, dzbanku i t. p., to gromadzenie niezliczonej ilości bakterji, które przedostają się do świeżego, czystego mleka, nalanego do tych naczyń.

Mleko, dostarczone do domu w naczyniach otwartych, trzeba wlać do czystego naczynia, które uprzednio sparzono wrzątkiem i wypłókano zimną wodą aż do zupełnego ochłodzenia.

Po opróżnieniu naczynia z mlekiem trzeba je natychmiast napełnić zimną wodą: jeśli się tego nie uczyni, to pozostałości mleka zaschną wewnątrz naczynia i będą trudne do wyczyszczenia. Po odmoknięciu naczyń trzeba umyć je w dużej ilości gorącej wody (można z dodatkiem sody); potem napełnić gotującą się wodą, którą trzeba pozostawić w naczyniu przynajmniej przez 15 minut. Następnie trzeba przykryć lub odwrócić naczynie. *Mleko musi być szczelnie przykryte,* zarówno ze względu na kurz, muchy i t. d., jak i na łatwość przejmowania zapachów. Mleko zachowuje dłużej świeżość, gdy jest dokładnie przykryte niż gdy jest zupełnie otwarte lub przykryte tylko częściowo. Najlepiej mleko przykrywać płytkami szklanemi, spodkami lub talerzami czy też czystym papierem z nałożoną nań gumką. Muślin choćby złożony podwójnie, nie jest wystarczającą ochroną przez kurzem, lecz raczej jego siedliskiem, tembardziej że pierze się go niedość często.



Sterylizowanie naczynia do mleka najprostszym sposobem w chacie farmera angielskiego. *A. T. R. Mattick*



O ścierkach

Gabrjela Kwapiszewska

DAWNIEJ ścierka bywała często synonimem czegoś wstrętnego, brudnego; pogardzano nią i nie doceniano jej. Straszono nią nawet dzieci: ile to razy zniecierpliwiona matka lub kucharka groziły dzieciom zawieszeniem ścierki na szyi za przeszkadzanie im w pracy.

Dzisiejsze wymagania higjeny całkowicie zmieniły to pojęcie. Ścierek bardzo brudnych, zapuszczonych niema, bo dobra gospodyni nigdy do tego nie dopuści. Zresztą ścierka jest prawdziwą pomocą pani domu, bez niej obejść się nie sposób i dlatego gospodynie dbają o estetyczną formę tych pogardzanych dawniej akcesorjów gospodarskich.

Higjena żąda, aby gospodarstwo było zaopatrzone w ścierki różnego rodzaju, przeznaczone do różnych celów i z tego względu różniące się wyraźnie między sobą gatunkiem włókna (materjału), kolorem i wymiarami.

Zasadniczo potrzebne są 2 typy ścierek:

1) do użytku kuchennego i 2) do porządków.

Ścierki do użytku kuchennego.

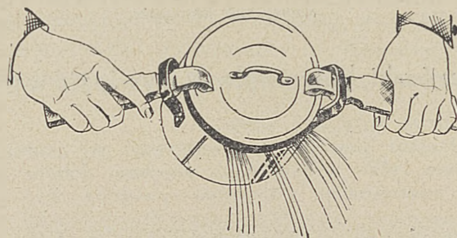
Do użytku kuchennego najodpowiedniejsze są ścierki lniane, gdyż tkanina z lnu chłonie łatwo wodę i tłuszcz. Każda kuchnia powinna być zaopatrzona w następujące ścierki:

1. grube — do naczyń;
2. cieńsze — do porcelany, o ile niema suszarki;
3. najcieńsze — do szkła, gdyż pomimo suszarki wskazane jest przecieranie ściereczką szkła suchego; te ścierki nadają się też do kryształów, które nabierają blasku przez częste wycieranie;
4. ścierki-ręczniki do osuszania rąk przy gotowaniu.

Suszarki zmniejszyły ilość ścierek potrzebnych do gospodarstwa [1]). O ile w kuchni suszarki niema, rodzina z 4-ech osób powinna być zaopatrzona conajmniej w 6 ścierek każdego gatunku, przyczem każdy z nich musi różnić się barwą tkanych pasków lub przynajmniej kolorem znaczonych liter. Kwadrat jest najdogodniejszym w użyciu kształtem ścierek. Ścierki wydłużone w formie ręcznika nie są praktyczne; końce ich zwykle niszczą się lub nadpalają nad płytą czy nad płomieniem gazu. Ścierki wiesza się na drążkach lub za pętelki na haczykach w pobliżu zmywalni.

Prócz wyżej wymienionych ścierek — w kuchni muszą być *ścierki do mycia i wycierania* podłogi; najlepiej stosować do tego celu specjalne ścierki, grube i wsiąkliwe. Suszy się taką ścierkę na drążku, przymocowanym do kuchennego stołu.

Przez ścierkę chwytamy nieraz rączkę lub uchwyt gorącego rondla, przyczem niejednokrotnie ścierkę brudzimy. Lepiej do tego używać specjalnych uchwytów, typu podanego niżej. W ostateczności można posługiwać



się specjalnemi rękawiczkami do brania rondli, złożonemi z 2-ch torebek flanelowych, połączonych tasiemką do zawieszania na szyi.

Do czyszczenia noży, a także i blachy kuchennej nie należy używać ścierek.

Ścierki do porządków.

Do porządków używa się różnych odmian tkanin bawełnianych, gdyż włókno bawełny, złożone z drobnych włókienek, łatwo zbiera kurz.

Kurze ścieramy zazwyczaj flanelowemi ściereczkami, które można zrobić ze starego szlafroka i t. p.; w sklepie można nabyć gotowe, żółte, miękie. Do odkurzania większych przedmiotów (o ile nie posiadamy ocechowanej przez Instytut Gospodarstwa Domowego rękawicy Sunny do pyłochłonnego zbierania kurzu), wskazana jest większa ścierka o wymiarach 55 x 45 cm, do drobiazgów zaś (w gablotce, na półeczkach) — mniejsza, o wymiarach mniej więcej 40 x 35 cm.

Ścierki do obuwia powinny być oddzielne do jasnego, a inne do ciemnego obuwia. O czyszczeniu obuwia była mowa w numerze majowym 1931 r. naszego pisma.

Do czyszczenia klamek doskonale nadają się stare czyste pończochy po pocięciu na ściereczki (oczywiście po użyciu gałganki należy przepierać).

W łazience potrzebne są 3 ścierki:

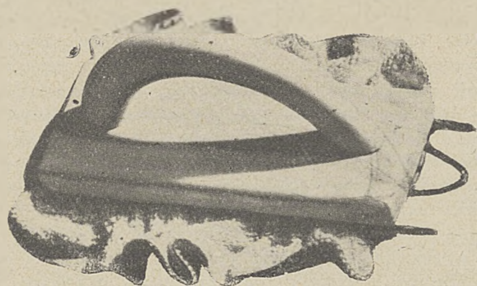
1) do podłogi, aby każdy z domowników (dzieci także) wycierał podłogę po umyciu się, 2) do wycierania na sucho po umyciu: wanny, umywalni i bidetu, półeczek i t. p.; 3) do wycierania codziennego kubków lub szklanek do płókania ust.

Do wycierania wilgoci na drewnianej ramie 00 (W. C.) służy specjalna ściereczka naciągnięta na drewnianą lub metalową ramkę; naturalnie i tę ściereczkę często się pierze.

Do usuwania kurzu z podłogi doskonale nadają się woreczki muślinowe, które zakładamy na szczotkę z włosia. Zamiatając w ten sposób, zapobiegamy podnoszeniu się kurzu który osiada na wilgotnym woreczku; przy szybkiem zamiataniu wyżętym woreczkiem posadzka nie matowieje. Woreczek trzeba płókać po zamieceniu każdego pokoju, a przed przystąpieniem do następnego. Wzór woreczka podaliśmy na str. 42, Nr-u 3, 1932.

[1]) O zmywaniu naczyń i sposobie używania suszarki wspomina artykuł w Nr. 10-ym, 1933 r.

Na ścierki do okien możemy zużytkować stare ścierki do naczyń, stosując je do mycia ram i wycierania okien na sucho. Szyby najlepiej jednak wycierać na sucho irchą, która bardzo dokładnie przylega i doskonale zbiera zabrudzenia.



Przyrząd do wycierania deski klozetowej. Sciereczkę z materjału jak na prześcieradła kąpielowe naciąga się na dwa druty, których końce widać na fotografji. Otwieranie przyrządu i zdejmowanie ściereczki bardzo ułatwione. Oprawa biała z drzewa lakierowanego, części metalowe — nierdzewne. Wyrób zagraniczny, bardziej udoskonalony niż sprzedawane u nas w kraju.

Przechowanie ścierek.

Dla dobrej organizacji domu wszystkie ścierki powinny być znaczone odpowiednią literą i numerem porządkowym, np. 7 O (okno), 8 K (kurz) i t. p. Wszystkie też powinny być obrębione, zarówno ze względu na porządek jak i na ich trwałość. Porządek — bo nie ciągną się nitki i nie sypią strzępki. Trwałość — bo nie ulegają rozdarciu. Przyszycie tasiemki do każdej ścierki ułatwi ich wieszanie.

Najodpowiedniejsze miejsce na czyste ścierki to jedna z półek w kuchennym kredensie, specjalna szafa (ścienna) na przedmioty do sprzątania lub szuflada. Na wewnętrznej stronie drzwi szafy, ewentualnie w szufladzie, powinien wisieć wykaz wszystkich ścierek. Od czasu do czasu trzeba skontrolować ilość ścierek w użyciu i reparacji. W domach o większej ilości służby można prowadzić dokładną kontrolę ścierek, zaznaczając na specjalnej karcie rodzaj i ilość ścierek w użyciu, praniu i naprawie. Gdy wycofujemy pewną ilość ścierek zniszczonych, trzeba taką samą ilością zapas uzupełnić.

Brudne ścierki składa się do specjalnego koszyka lub pudełka (z dziurkami), ustawionego na koszu z resztą brudnej bielizny albo koło szafki na przybory do sprzątania. Można też wrzucać je do worka zawieszonego na ścianie. Nie należy dopuszczać do zbytniego zabrudzenia ścierek, ponieważ utrudnia to pranie i niszczy je; poza tem zbyt zabrudzone ścierki miałyby przykry zapach.

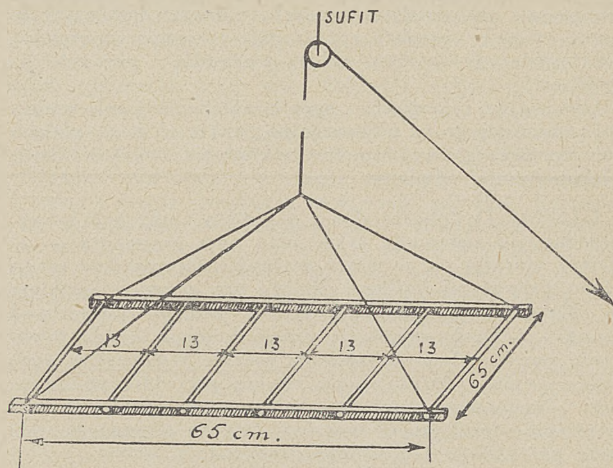
Ścierki kuchenne pierze się gruntownie raz na 1—2 tygodnie; ścierki od kurzu — codziennie w gorącej wodzie z sodą. Wobec tego, że przy czyszczeniu klamek, srebra i t. p. małemi ścierkami używa się zwykle pasty przy czyszczeniu, należy ścierkę przepierać po każdorazowem użyciu, suszyć i dopiero później dawać do gruntownego prania (patrz Org. Gosp. Dom. Nr. Nr. 7, 8—9, 10—11, 1931 r. — „Racjonalne podstawy prania", inż. Kączkowskiego).

Suszyć najlepiej ścierki na dworze, o ile zaś warunki na to nie pozwalają, na przewiewnym strychu. Jeżeli i ten ostatni sposób jest utrudniony, to ścierki można suszyć w kuchni na t. zw. „palcach" lub na wieszaku z blokiem. Na suficie przybija się rolkę, a ramę zawiesza na sznurku, którego koniec przymocowuje się do haka wbitego w ścianę. Po powieszeniu ścierek pociągamy za sznurek i rama idzie w górę. Ramę umieszcza się nad kuchnią lub w łazience, gdzie ścierki bardzo szybko wysychają. Rama może też służyć do suszenia pieluszek.

Ścierki należy maglować, przez co stają się miększe. Prasowanie po maglowaniu nie jest konieczne, chyba że chodzi o zdezynfekowanie ścierki gorącem żelazkiem, o ile mamy wytrzeć np. kubek dla chorego.

Podobnie jak chustki do nosa i serwetki, ścierki składa się na 3 lub 4 części, zależnie od wielkości, tak żeby znak był na górze; składać należy grzbietami razem, co ułatwi liczenie w stosach i porządnie wygląda.

Uwagi przy kupnie ścierek. Lniane ścierki poznajemy dotykiem — są one zimne, a także wzrokiem — są lśniące i mają nitki nierównej grubości. Bawełniane — nie lśnią. Wełniane (ścierki do froterowania podłogi) — w dotyku szorstkie, ostre.



Wieszak z blokiem do suszenia ścierek i t. p.

TRUSKAWKI W MAŁYM OGRÓDKU

Niewielkie przestrzenie, na jakich zakładamy ogródki dokoła willi miejskich albo podmiejskich, nie wykluczają hodowli owoców drobnych. Do najaktualniejszych smakowo i nie przedstawiających trudności hodowlanych, które mogłyby przekroczyć środki, jakiemi rozporządza amatorskie ogrodnictwo, należą truskawki i poziomki ogrodowe.

Omawiając szczegółowo sposób założenia truskawczarni, podzielimy go na poszczególne punkty. A więc: gleba i jej uprawa; pora i sposób zakładania truskawczarni; pielęgnowanie, odmiany.

GLEBA. O doborze gleby nie może tutaj być mowy. Musimy się zadowolić taką, jaka nam przypadła w udziale, starając się w miarę możności doprowadzić ją do stanu najwyższej kultury. Polega ona przedewszystkiem na głębokiem przekopaniu terenu przeznaczonego pod grządki z truskawkami; w czasie kopania każda bryła ziemi powinna być oczyszczona ręcznie z chwastów, rozłogów perzu i gruzów jakie zwykle pozostają po budowie. Następnym punktem będzie rozrzucenie na powierzchni ziemi grubej warstwy nawozu stajennego, *dobrze przegniłego* i powtórne przekopanie terenu.

Teraz przychodzi kolej na wygrabienie i wyrównanie powierzchni, która jest już przygotowana pod wyznaczenie zagonków. Zagonki robimy o szerokości 1 m 20 cm, pozostawiając pomiędzy jednym a drugim tylko tyle miejsca, aby się można było pomiędzy grzędami poruszać swobodnie.

PORA I SPOSÓB ZAKŁADANIA TRUSKAWCZARNI. Najodpowiedniejszą porą zakładania truskawczarni jest koniec lata (połowa sierpnia). Truskawki zakładane w tej porze owocują pięknie już w najbliższym sezonie.

Po zaopatrzeniu się w silną rozsadę przystępujemy do sadzenia przed wieczorem, po zachodzie słońca. Grzędę dzielimy wzdłuż na trzy części, wytyczając proste linje zapomocą sznura. Na każdej linji robimy ręką skośne dołki co 40 cm i w tych dołkach sadzimy rozsadę, skracając jej nieco korzenie, gdyby się okazały zbyt długie i groziły zawijaniem się przy sadzeniu. Skraca się korzenie, przycinając je ostrym nożem. Truskawek nie należy sadzić zbyt głęboko, należą one do roślin płytko zakorzeniających się i cierpią od głębokiego posadzenia. Uciskając ziemię rękami dokoła sadzonek, robimy rodzaj miseczki, która służy do zatrzymywania wody przy polewaniu. Natychmiast po obsadzeniu zagonków trzeba dosyć obficie podlać rozsadę i powtarzać ten zabieg co 2 do 3 dni w przeciągu całego okresu „przyjmowania się", który trwa do dwóch tygodni. Późniejsze pielęgnowanie polega już tylko na utrzymywaniu ziemi w nienagannej czystości (odchwaszczanie) i spulchnianiu jej powierzchni.

Jeżeli zakładamy truskawczarnię w odpowiedniej porze, a pogoda jesienna sprzyja silnemu ukorzenieniu i wegetacji sadzonek, często ukazują się na nich jeszcze jesienią rozłogi (t. zw. wąsy), które trzeba usuwać jak najstaranniej, gdyż osłabiają sadzonki i wpływają fatalnie na dalszą ich wegetację i owocowanie.

Ziemię utrzymywaną w nienagannej czystości i spulchnianą przykrywamy późną jesienią, gdy zbliża się już okres silnych przymrozków, cieniutką warstwą słomiastego nawozu, która ma dwojakie zastosowanie: chronienie młodych roślinek przed wymarzaniem i użyźnianie gleby, wchłaniającej odżywcze składniki, rozpuszczające się pod wpływem opadów atmosferycznych.

Sadzenie wiosenne nie różni się w niczem od jesiennego, a przypada na początek lub połowę kwietnia, zależnie od warunków atmosferycznych.

Ponieważ truskawki owocują trzy lata: pierwszy rok daje plon niezbyt obfity, zato wspaniały z punktu widzenia wielkości owoców; drugi rok zbioru daje owoce piękne i zbiór bardzo obfity; trzeci rok — zbiór obfity, owoc drobny, przeto przy prawidłowej gospodarce należy co roku zakładać chociażby jedną grzędę, aby w ten sposób zachować ciągłość owocowania.

ODMIANY. Posiadając kilka grządek przeznaczonych pod truskawki i poziomki, wskazane jest obsadzenie każdej inną odmianą. Mamy w ten sposób nietylko rozmaitość owoców z punktu widzenia zabarwienia, smaku i kształtu, ale możemy też zachować pewne stopniowanie pory dojrzewania — od najwcześniejszej do najpóźniejszej.

Dobór odmian to rzecz czysto indywidualna. Orjentacja łatwa na podstawie cenników i wskazówek, jakich chętnie użyczy każdy poważny, godny zaufania ogród handlowy.

Hodowla poziomek ogrodowych nie różni się w niczem od hodowli truskawek. Plonowanie poziomek t. zw. miesięcznych daje nam dwukrotny zbiór: pierwszy w okresie normalnym, drugi wczesną jesienią.

Wanda Dobrzańska.

Jaja

Konsumentki warszawskie nie są zadowolone z aprowizacji miasta, czemu dał wyraz Związek Pań Domu, organizując Pokaz Aprowizacji. Szczególną uwagę zwrócono na te artykuły pierwszej potrzeby, których niestaranne traktowanie zarówno przez producentów i pośredników, jak i sprzedawców jest prawdziwą udręką pani domu, dbałej o budżet i o zdrowie rodziny. Tak naprzykład bardzo jest trudno w Warszawie o dobre jaja.

Jaja najczęściej dostają się na rynek warszawski po przejściu przez wiele rąk, zbełtane i nieświeże. Gdy wyjątkowo mamy okazję otrzymania jaj bezpośrednio ze wsi, z racjonalnie prowadzonej hodowli i od rasowych kur, dobrze żywionych, wtedy dopiero mamy możność poznać różnicę smaku i wartości tego znakomitego produktu.

W pewnych okresach roku są w sprzedaży jaja konserwowane, ale źle segregowane, między któremi jest wiele jaj zepsutych. A poza tem są na rynku jaja odrzucone od wywozu jako zbyt małe, sprzedawane w kraju po normalnej cenie, gdy tymczasem powinny być sprzedawane po cenie niższej, jako produkt drugiego gatunku.

Tym, którzy doprowadzili do takiego zaniedbania, zdaje

się tylko, że spożywca nic nie widzi i nic nie wie. Odezwa Związku Pań Domu świadczy, że konsumenci nie tylko zdają sobie sprawę z obecnego stanu rzeczy, ale i zdecydowanie gotowi są do podjęcia akcji dla obrony swoich interesów. W sprawie dostawy jaj do miast odezwa wysuwa następujące żądania:

„Żądamy jaj świeżych, dostarczanych bezpośrednio od producentów do punktów sprzedaży, w opakowaniu higjenicznem, z datą zniesienia i ceną, obliczoną podług wagi.

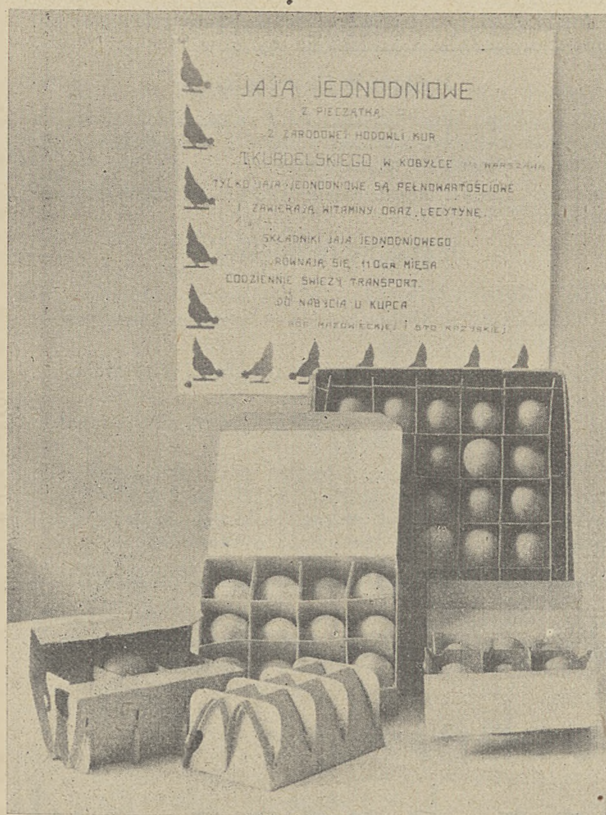
„Żądamy uczciwego informowania, czy sprzedawane jaja są świeże czy konserwowane.

„Żądamy sprawdzania konserwowanych jaj przed sprzedażą i nie sprzedawania jaj zepsutych".

Tylko jedna podwarszawska hodowla rasowych kur wzięła udział w Pokazie Aprowizacji, ale wywiązała się z zadania wzorowo, dostarczając codziennie świeże jaja według wymagań nowoczesnej techniki produkcji i wymagań, postawionych wystawcom przez Komitet Pokazu; pierwsze próby wzorowych opakowań wystawił Związek Spółdzielni Mleczarskich i Jajczarskich. Są to kartonowe pudełka do pakowania jaj w miejscu produkcji.

Na rysunku widzimy trzy rodzaje tych kartonowych opakowań. Pierwszy typ, na pierwszym planie rysunku, to pudełka na 6 sztuk jaj do wysyłki pocztą, z bardzo pomysłowo złożonego kartonu, co uelastycznia pudełka i zabezpiecza jaja podczas przesyłki. Na drugim planie widzimy pudełka na 12 i 30 sztuk jaj, te ostatnie już słabszej konstrukcji, nadające się do układania w odpowiednie skrzynki, w których winny odbyć już dalszą drogę do miejsca przeznaczenia.

Szkoda, że choć już zapoczątkowano u nas propagandę amerykańskiego systemu pakowania jabłek w jednakowego typu skrzynki, nie uczyniono tego i z opakowaniem jaj, przyjmując jeden tylko typ opakowania, co mogłoby się łatwiej przyjąć. W Stanach Zjednoczonych są kartony standaryzowane i powszechnie wprowadzone. Tam pudełko podłużne posiada po 6 przegródek w dwóch rzędach i mieści 12 jaj, spełniając podwójne zadanie, a więc podczas przewozu i przy sprzedaży, gdyż w tychże kartonach po wyjęciu ze skrzynek otrzymuje jaja kupujący.



Kartonowe opakowanie jaj. Pudełka na 6 sztuk do wysyłki pocztą, pudełka na 12 i 30 sztuk do pakowania w skrzynki.

Opakowanie odgrywa bardzo dużą rolę, gdyż zabezpiecza jaja od wpływów zewnętrznych i poniekąd zmusza producenta do innego zupełnie obchodzenia się z tym produktem, niż naogół ma to miejsce dotychczas. Dlatego panie domu powinny zwrócić uwagę na to, w jaki sposób jaja, znajdujące się na rynku, są pakowane i bezwarunkowo winny domagać się jaj dostarczanych do sklepów i sprzedawanych w opakowaniach tekturowych opisanych wyżej.

I. M.

Wartościowe produkty: pomidory i ogórki

Zbliżająca się wczesna jesień przynosi nam dwa niezmiernie wartościowe produkty: pomidory i ogórki, których spożycie w Polsce w ostatnich latach ogromnie się rozpowszechniło. Wartość ich polega nie na zawartości białka ani materjałów energetycznych, bo tych ogórki i pomidory dostarczają bardzo mało, ale na solach mineralnych i witaminach, które przynoszą w dużej ilości.

Ogórki obfitują w sole wapniowe i fosforowe i witaminy B i C, pomidory zaś w sole żelaza, witaminy A, B, a zwłaszcza C. Oba te produkty zawierają kwasy naturalne, które regulują trawienie i przyczyniają się do utrzymania zasadowego odczynu krwi. Zwłaszcza pomidory mają duże znaczenie w odżywianiu jako źródło soli żelaza i witaminy przeciwszkorbutycznej C. Witamina przeciwszkorbutyczna najłatwiej ze wszystkich witamin ulega rozkładowi pod działaniem wyższej temperatury. Rozkład ten jest utrudniony w środowisku kwaśnem. Takie środowisko istnieje właśnie w pomidorze i dlatego witamina C trudniej rozkłada się w tej jarzynie niż w innych produktach. Pomimo to roztropność nakazuje spożywać pomidory jak najczęściej w stanie surowym, zaś nawet wtedy, gdy podlegają one gotowaniu, czynić to jak najszybciej, a zwłaszcza nie poddawać pomidorów długotrwałemu duszeniu.

Do wszystkich potraw, zwłaszcza do zup i sosów, można pomidory dodawać w stanie surowym bez obawy, że potrawy te stracą swoisty smak. Dojrzałe pomidory surowe należy opłókać, przepuścić przez maszynkę do mięsa, przetrzeć przez sito. Odpadki wygotować w wywarze, przecier wlać do wazy. Zupę po podprawieniu wymieszać w wazie z pomidorami i nie podgrzewać jej powtórnie. Tak samo postąpić z sosem pomidorowym.

Ogórki spożywamy w stanie surowym lub kiszonym. I jedne i drugie przynoszą nam wiele pożytku. Kiszenie jest zjawiskiem, zachodzącem pod działaniem drobnoustrojów, które cukier zawarty w takich produktach jak burak i ogórki rozkładają na kwas mlekowy, w małem stężeniu korzystny dla zdrowia, jak wszystkie kwasy naturalne (nie dotyczy to wypadku nadkwasoty żołądka). Orzeźwiający smak kiszonek pochodzi od bardzo drobnych ilości alkoholu i octu, które najczęściej tworzą się równolegle do fermentacji mlekowej. Kiszenie produktów zachowuje ich wartość mineralną, witaminową, nie niszczy zawartych w nich pożytecznych fermentów i sprawia, że danej jarzyny możemy zjeść więcej niż wtedy, gdybyśmy ją spożywali zupełnie świeżą. Dlatego też dodatek niegotowanych, kiszonych ogórków, soku ogórkowego i kwasu burakowego do potraw powinniśmy stosować jak najczęściej. Aby jednak ogórki nie utraciły swej wartości, należy także zużytkować do potraw sok, wytworzony w czasie kiszenia. Sok ten posiada wysoką wartość witaminową oraz mineralną i w wielu wypadkach może posłużyć do zakwaszenia potraw, zamiast mniej pożytecznego octu.

Zupę z ogórków można przyrządzać z wielką korzyścią dla organizmu z surowych ogórków kiszonych z sokiem. Należy wtedy ugotować i podprawić wywar z jarzyn i kości, ogórki zaś obrać ze skórki, bardzo cienko pokrajać w paseczki i włożyć do wazy. Podprawioną zupę przestudzić trochę, wlać do ogórków, dodać surowego przecedzonego soku ogórkowego do smaku i dopiero na końcu zupę posolić. Zupy tej nie podgrzewać powtórnie przed podaniem. W taki sam sposób można przyrządzać barszcz z kwasem burakowym lub ogórkowym.

Zofja Czerny-Biernatowa.



OBIADY I KOLACJE NA SIERPIEŃ

Jadłospis I bezmięsny

Cena produktów na osobę około zł. 0.98.

Obiad. Zupa ze świeżych grzybów. Kukurydza z masłem. Budyń ze świeżych kalafjorów. Macédoine z melona.
Kolacja. Jajecznica z pomidorami, grzanki z bułki.

Zupa ze świeżych grzybów (ok. zł. 0.73)

½ kg świeżych grzybów (maślaków, borowików, kozaków lub kurek)
1½ litra wody
3 dkg cebuli
8 ziaren pieprzu gorzk.

Podprawa

4 dkg masła
4 „ mąki
trochę zimnej wody
sól, zielona pietruszka

Lane ciasto

1 jajo
1 l. wody
3 dkg mąki

1. Grzyby oczyścić tępą stroną noża z piasku (jeżeli koniecznie potrzeba, umyć szybko rękami w wodzie), pokrajać w cienkie paski wraz z trzonami.
2. Cebulę obrać, drobno pokrajać.
3. Grzyby zalać wodą, dodać cebuli i pieprzu, ugotować do miękkości.
4. Przyrządzić zasmażkę jasno żółtą, wymieszać z wywarem z grzybów, zagotować, dodać soli do smaku. Przed podaniem wsypać do wazy z zieloną pietruszką drobno pokrajaną. Zupę tę można również podprawiać śmietaną. Zupę podawać z lanem ciastem, kaszą perłową lub ziemniakami krajanemi w kostkę.

Kukurydza (około zł. 0.71)

Wrząca woda
sól
cukier do smaku
10 sztuk młodej kukurydzy

6 dkg masła deser.

1. Zagotować wodę wraz z solą i cukrem do smaku.
2. Młodą kukurydzę obrać z liści (okrywy) i szyjek słupków, tworzących miotełkę, włożyć do wrzącej wody i ugotować do miękkości (około 1 godz.) pod przykryciem.
3. Kukurydzę odcedzić, podać na okrągłym lub prostokątnym półmisku, wyłożonym serwetą. Osobno podać surowe masło.

Budyń z kalafjorów (około zł. 1)

Wrząca woda
sól, cukier do smaku
około 60 dkg kalafjora (1 sztuka średniej wielkości)

6 dkg masła
10 „ mąki
¼ litra mleka

5 żółtek
6 białek (piana)
sól

3 dkg masła do polania
1 „ bułeczki

1 dkg masła do smarow. formy
½ dkg mąki do wysypania

1. Przygotować formę budyniową, nastawić wodę do ugotowania kalafjoru, dodać soli i cukru do smaku.
2. Kalafjor opłókać, oczyścić, ugotować, wrzucając do wrzącej wody, odcedzić, podzielić na drobne kwiatki, głąb pokrajać.
3. Stopić masło, wymieszać z mąką, podsmażyć, lecz nie zrumienić, odstawić, rozprowadzić mlekiem, mieszając zagotować, masę przełożyć do miski.
4. Do masy wbijać po jednem żółtku, ucierać 10 minut.
5. Ubić pianę z białek, wymieszać z masą i kalafjorem, dodać trochę soli, wyłożyć do formy budyniowej, zamknąć.
6. Gotować w parze na silnym ogniu przez ¾ godziny. W czasie gotowania dolewać wody.
7. Gdy budyń odstaje od formy i w dotknięciu jest elastyczny, odciąć nożem od brzegów formy, wyłożyć na ogrzany okrągły półmisek, polać masłem z bułeczką.

Macédoine z melona (około zł. 1.48)

60 dkg melona
5 „ cukru w pudrze
sok z cytryny do smaku
⅛ litra wina domowego białego (z żyta lub porzeczek)
10 sztuk wafli

1. Melon obrać dość grubo ze skórki, pokrajać w cienkie talarki (tak jak ogórki na mizerję), włożyć do kompotjerki, przesypując cukrem miałkim.
2. Gdy zacznie wydzielać sok, skropić cytryną, dodając jej do smaku, zalać winem, wymieszać, wynieść na zimno lub postawić na lód.
Podawać z waflami.

Jajecznica z pomidorami i grzankami z bułki

1 kg pomidorów
3 dkg cebuli
3 „ masła
6 jaj

sól
10 kromek bułki
5 dkg masła

1. Pomidory opłókać, ugotować na silnym ogniu pod przykryciem w soku, który wydzielą, wraz z posiekaną cebulą, przetrzeć.
2. Pokrajać długą wąską bułkę, każdą kromkę posmarować cienko masłem, wstawić do piekarnika na 10 minut.
3. Do pomidorów dodać masła, zagotować, wbić jaja, ściąć je lekko, mieszając.
4. Wyłożyć na okrągłą salaterkę, obłożyć grzankami.

Jadłospis II bezmięsny

Obiad. Zupa z kaszki manny zasmażana [1]). Fasolka zielona w śmietanie, jaja sadzone. Biszkopt zwijany z marmoladą.

Kolacja. Kotlety z kapusty świeżej (masa jak na budyń z kapusty). Sałata z kiszonych ogórków.

Jadłospis III mięsny

Obiad. Zupa karlsbadzka z grzankami [2]). Fasolka szparagowa z wody. Pieczeń cielęca przekładana ryżem (1). Krucha legumina z pianką.

Kolacja. Budyń z surowych jarzyn z sosem koprowym (2).

Jadłospis IV mięsny

Obiad. Zupa ogórkowa z ziemniakami. Mostek cielęcy nadziewany, zielony groszek. Krem z kaszki manny z sokiem owocowym.

Kolacja. Omlet z grzybami „kurkami" i ziemniaki.

Zofja Czerny-Biernatowa.

---

[1]) Dość mocny wywar z jarzyn podprawić zasmażką z równych części mąki, masła i kaszki manny.
[2]) Wywar z kości lub mięsa cielęcego z jarzynami, podprawiony zasmażką jasnozłotą z masła.

PRZEPISY (proporcje na 4 osoby).

(1) Pieczeń cielęca przekładana ryżem

1 kg pieczeni cielęcej z kośćmi
3 dkg cebuli
4 „ tłuszczu
sól

12 dkg ryżu
2 „ tłuszczu
sól
3½ razy tyle wody, ile ryżu

Sos:
¼ l. śmietany
1 dkg mąki
4 „ powidełek pomidorowych
sól

Mięso opłókać, sparzyć wrzącą wodą. W brytfannie zrumienić cebulę na jasny kolor, obsmażyć mięso, upiec w piekarniku podlewając.

Ryż opłókać, zrumienić na tłuszczu mieszając, wlać wrzącej wody, dodać soli, udusić pod przykryciem w piekarniku.

Upieczone mięso pokrajać na dość grube kawałki, każdy kawałek mięsa posmarować grubo ryżem, wyrównać. Mięso ułożyć w tej brytfannie, w której się piekło.

Śmietanę wymieszać z mąką, powidełkami pomidorowemi, dodać soli, zalać mięso, wstawić do piekarnika na 20 minut.

Julja Czechowska.

(2) Budyń z surowych jarzyn

10 dkg kalafjorów
10 „ marchewki
5 „ kalarepy
5 „ groszku zielonego
5 „ fasolki szparagowej
3 dkg selera
10 „ kapusty zwykłej lub włoskiej
2 dkg cebuli
5 „ masła deserowego
1 łyżka siekanej pietruszki zielonej
sól

Sos koprowy
⅛ litra wody
2 dkg masła
¼ litra śmietany
2 dkg mąki
2 łyżki siekanego kopru
sól

1. Jarzyny opłókać pod bieżącą wodą, obrać, pokrajać w drobne paski, kalafjor podzielić na małe pęczki. Koper opłókać, posiekać, wymieszać z jarzynami, dodać soli do smaku.

2. Formę budyniową posmarować grubo masłem, wysypać bułeczką. Jarzyny ubić ciasno w formie, na wierzchu położyć masło w kawałkach, formę zamknąć. Budyń gotować w parze 1—1¼ godziny, dolewając wody.

3. Po ugotowaniu odciąć budyń od formy, wyłożyć na okrągły półmisek, oblać częścią sosu. Resztę sosu podać w sosjerce.

Sos. Koper opłókać, posiekać. Śmietanę z mąką rozmieszać. Wodę zagotować z masłem, na wrzącą wodę wlać śmietanę, mieszając zagotować, odstawić. Dodać soli do smaku, wymieszać z koprem, jeżeli trzeba — rozrzedzić wodą.

Z. Czerny-Biernatowa.

Potrawka z kurczęcia

1 kurczę średniej wielkości
woda
25 dkg włoszczyzny
przyprawy:
¼ liścia bobkowego
3 ziarnka ziela angielskiego
sól

Sos:
3 dkg masła
2 „ mąki
rosół z kurczęcia,
sok z ½ cytryny
2 żółtka surowe

Ryż na sypko

20 dkg ryżu
2 razy tyle wody, ile ryżu
sól
2 dkg masła

Kurczę sprawić, opłókać, posolić i skropić cytryną na parę godzin przed użyciem. Włoszczyznę opłókać, oczyścić, włożyć do wody wraz z przyprawami, zagotować. Na wrzący wywar włożyć kurczę w całości, ugotować do miękkości, na dogotowaniu posolić do smaku. Po ugotowaniu przeciąć na 4 porcje, wyłożyć na półmisek, polać sosem.

Sos. Masło stopić, wsypać mąkę, mieszając zrumienić na jasno złoty kolor, odstawić, rozprowadzić rosołem, mieszając zagotować. Przyprawić sokiem z cytryny i przed wydaniem podprawić dwoma surowemi żółtkami, nie zaciągając ich na ogniu. Do potrawki podać ryż na sypko.

Z. Hartingh.

Musak po grecku

80 dkg mięsa wołowego gotowanego
6 dkg bułki czerstwej (1½ szt.)
3 dkg cebuli
3 dkg tłuszczu
1 kg pomidorów
5 dkg masła
sól, trochę majeranku

Ugotowane mięso zemleć na maszynce wraz z bułką namoczoną i wyciśniętą, dodać cebuli zrumienionej na jasny kolor, soli, pieprzu i majeranku. Jeżeli potrzeba, rozrzedzić rosołem.

Pomidory opłókać, oczyścić z ziaren, pokrajać w talarki. Posmarować masłem dno rondelka i kłaść warstwy pomidorów naprzemian z warstwami mięsa, dodając potrochu masła. Zapiec w piekarniku (30 min.).

Julja Czechowska.

Kremik cytrynowy

na 4—5 osób w/g przepisu Pani Elżbiety.

Dodatki: 2 szklanki mleka, 1 paczka proszku na budyń cytrynowy „LUBA", 10 deka cukru, 3 krople olejku cytrynowego „LUBA", 1 jajko całe, konfitury wiśniowe lub porzeczkowe.

Sposób przyrządzania: Żółtko ubić z połową cukru na gęsty, biały gogiel-mogiel. Białko ubić na sztywną pianę. Ugotować budyń na mleku według przepisu, biorąc doń połowę cukru, t. j. 5 deka. Do ciepłego jeszcze budyniu dodać gogiel-mogiel i cytrynowy olejek, ubijać bardzo mocno. Gdy masa gładka, mieszać z pianą z białka. Napełnić tym kremem małe filiżanki, lub, co ładniej, płaskie kieliszki do szampańskiego. Ubrać konfiturami z wiśni lub porzeczek, albo też porzeczkową galaretką. Wynieść na chłód, na parę godzin przed podaniem.

Lody waniljowe

Dodatki: Paczka cukru waniljowego „LUBA", ½ l mleka, 4 żółtka, 25 deka cukru.

Sposób przyrządzania: Wszystko razem dobrze rozbite postawić na wolnym ogniu i mieszać tak długo, dopóki nie zgęstnieje. Skoro masa ostygnie, wlewa się ją do maszynki, wybijając mocno, aby masa stężała na lody.

ODEZWA

„Na pograniczu bolszewickiem w Starej Hucie zaczęto budować niewielki drewniany kościółek.

Brakuje pieniędzy na robotnika, dlatego zwracamy się z gorącą prośbą o łaskawą pomoc. Na miłość Boga prosimy o poparcie tego dzieła. Prosimy o to potężnem wołaniem, imieniem tych, co życie swoje oddali za Kresy Wschodnie.

Najmniejszą ofiarę wysłaną pod adresem: *Ks. L. Samosenko, rz. katol. Probostwo w Ludwipolu na Wołyniu*, z zaznaczeniem: na kościół w Starej Hucie, wpiszemy z wdzięcznością do księgi fundatorów.

ks. proboszcz *L. Samosenko*"



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHY INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1934/35

BULJON W KOSTKACH „NINABUR"

Wytwórca: Fabryka Przetworów Mięsnych „Ninabur", Anna Choynowska, Dobryń przez Pawi Ogródek na Polesiu. *Cena* kostki 9—10 gr. w sklepach spożywczych i 7 gr. w Generalnem Przedstawicielstwie Fabryki Przetworów Mięsnych „Ninabur" w Warszawie, Mokotowska 14.

Opis. Buljon w kostkach „Ninabur" jest produktem mięsno-jarzynowo-grzybowym. Kostka buljonowa koloru bronzowego rozpuszcza się łatwo w szklance wrzącej wody na płyn jasny, o smaku i zapachu dobrego rosołu.

Zastosowanie. Buljon w kostkach może być używany do wszelkich zup oraz jako odżywcza i smaczna przyprawa do sosów, jarzyn, kasz i klusek.

Uwaga. Kostki buljonowe „Ninabur" mogą mieć specjalne zastosowanie na wycieczkach ze względu na łatwy sposób przyrządzania potraw, przechowywania kostek oraz dużą wartość odżywczą otrzymanego rosołu.

POLECENIE INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1934/35

NR. 76. UNIWERSALNA SZAFA KUCHENNA

Model Związku Pań Domu. Oddział w Warszawie. Informacje i rysunki: Wzorownia Oddziału Związku Pań Domu w Warszawie, ul. Nowy-Świat 9.

Szafa kuchenna jest połączeniem wentylowanej spiżarni, szafy na sprzęt kuchenny, stołu do pracy, miejsca na maszynkę spirytusową, gazową lub elektryczną, t. j. miejscem, gdzie przygotowuje się i gotuje pożywienie.

Lewa część szafy, śpiżarnia, stanowi oddzielną całość umocowaną do reszty szafy śrubami, zamykaną oddzielnemi drzwiami. Dla izolacji od ciepła przy gotowaniu jest ona oddzielona od reszty szafy płytą azbestową. W górze szafy zrobiony jest otwór dla połączenia jej z kanałem poziomym, wybitym w ścianie zewnętrznej.

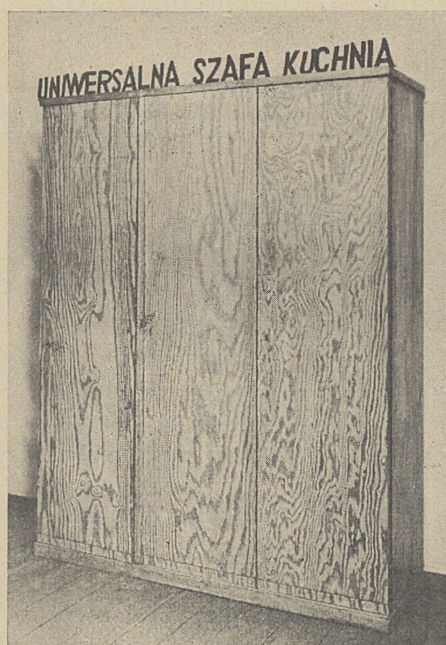
Spiżarnia posiada 3 półki z listewek drewnianych (dla przewiewu), szufladki blaszane na produkty, blat wysuwany, 2 szuflady oraz stolnicę wsuwaną w formie szuflady. Na drzwiach znajdują się 2 półeczki oraz haczyki do umocowania tacy.

Środkowa i prawa część szafy razem stanowią całość, zamykaną drzwiami, składanemi na zawiasach t. zw. fortepianowych.

Ta część obejmuje: 6 półek na garnki i porcelanę, a nad maszynką do gotowania półkę z prętów metalowych; blat stołu, pokryty blachą cynkową, stanowi miejsce do pracy i do umieszczenia maszynki do gotowania; niżej blat wysunięty powiększa powierzchnię do pracy; szufladka lewa na sztućce i łyżki; szuflada prawa wybita blachą, posiada ściek i służy za zmywalnię; szuflada dolna z otworami na ścierki zużyte. Nad maszynką spirytusową przewidziany jest mały okap, połączony z wentylacją dla usuwania zapachów gotowanych potraw i gazów spalinowych z maszynki.

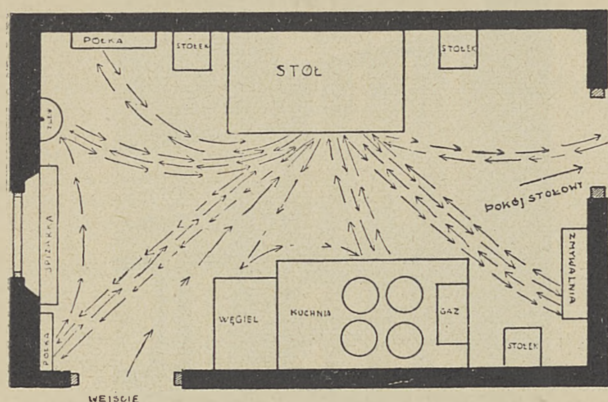
Miejsce pod zmywalnią przeznaczone jest na wiadro i dzbanek; obok stołek, używany do siedzenia przy pracy. Na drzwiach rezerwoar do wody, miedniczka do mycia rąk z wężem gumowym, wpuszczonym do wiadra, ręcznik, mydło.

Szafa wykonana jest z drzewa sosnowego, może być lakierowana na biało lub na kolor naturalny. Drzwi szafy są gładkie, zrobione z ramy obitej dyktą, plecy z dykty; zawiasy fortepianowe, zamek przy drzwiach paskwilowy.

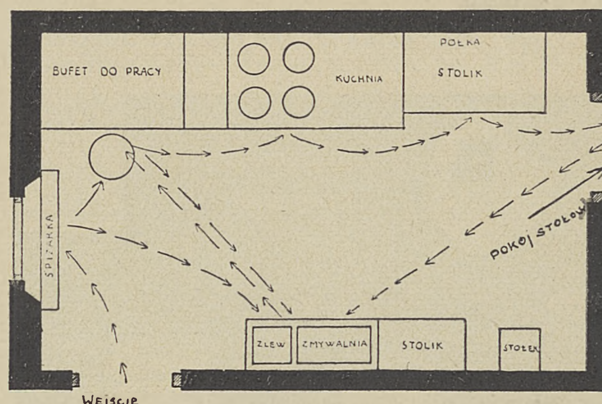




Ułatwiajmy sobie pracę w kuchni



Wadliwe ustawienie sprzętów w kuchni powoduje zbyteczne chodzenie tam i spowrotem.



Ustawienie sprzętów w kuchni z myślą o wykonywanych czynnościach zapobiega zbytecznemu chodzeniu.

Zajęcia w kuchni łączą się z nieustannym ruchem. Krążymy między stołem a płytą kuchenną, między szafą a zlewami, posługując się rozmaitemi przyrządami i naczyniami. W wyniku prac, po przygotowaniu i wydaniu na stół obiadu daje się nam odczuć wielkie zmęczenie i dotkliwy ból mięśni nóg. Nie mamy sił na spacer poobiedni; dowodzimy, że i tak mamy dosyć ruchu.

Jednak lekarze nie chcą uznać „dreptania" przy zajęciach domowych jako ruchu, wskazanego każdemu człowiekowi, bo dreptanie owo odbywa się w bardzo niekorzystnych dla zdrowia warunkach, w zamkniętej przestrzeni, wypełnionej wyziewami przyrządzanych potraw lub parą o zapachu mydła.

Dreptania należy unikać; jest ono niepotrzebnym wysiłkiem, nawet w zakresie małych gospodarstw prywatnych, a cóż dopiero w takich warsztatach pracy jak hotele, pensjonaty, internaty lub szpitale. A unikniemy niepotrzebnego chodzenia przy dobrej organizacji.

Organizacja pracy dąży do takiego obmyślenia wszystkich czynności aby, wykonywując je należycie, zużyć na nie jak najmniej czasu, nie zmęczyć się nadmiernie i niczego nie zmarnować; słowem — *pracować wydajnie, czyli zużyć jak najmniej czasu, wysiłku i materjału.*

Należyte rozmieszczenie sprzętów w kuchni pozwalą na znaczną oszczędność dreptania. Długoletnie doświadczenie Instytutu Gospodarstwa Domowego w Berlinie dowiodło, że w tym celu wskazane jest przedewszystkiem zgrupowanie możliwie najbliżej siebie płyty kuchennej, stołu do pracy i zmywalni.

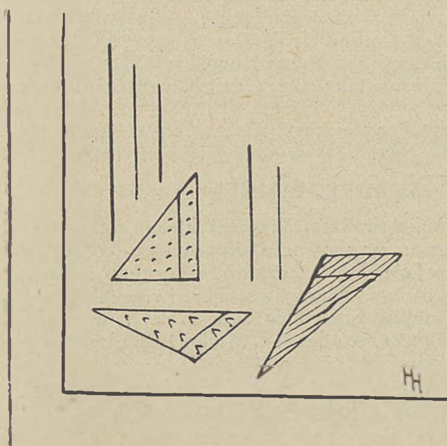
Pracę w kuchni ułatwi także *stosowanie pozycji siedzącej* tam, gdzie można to uskutecznić (np. przy zmywaniu, prasowaniu i t. d.), dalej unikanie dłuższego nachylania się, a także odpowiednie *ustawienie produktów i przyrządów* (np. przy obieraniu jarzyn, wieszaniu bielizny).

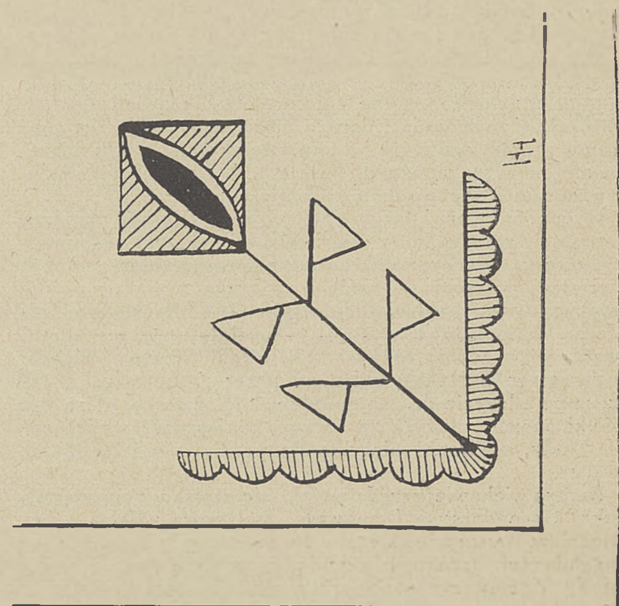
Pamiętajmy więc *najpierw każdą* pracę *obmyślić, a potem wykonać.*

Narożniki chustek do nosa

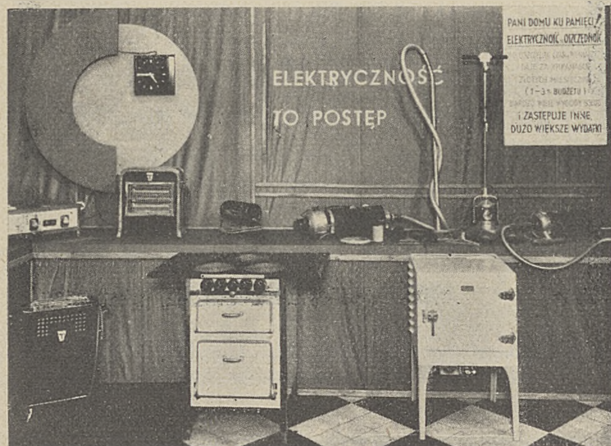
Haft na chusteczkę w kolorach lila, różowym i niebieskim, wykonany bawełną mouliné. Stosujemy ścieg dziergany i haft płaski. Obrąbek szerokości 2 cm wykończony również mereżką lub sznureczkiem, kolorową nitką po prawej stronie.

Zakreskowane ząbki u dołu i także obwódka środka — zielone, środek i gałązki — czarne, listki i reszta — pomarańczowe. Obrąbek szerokości 2 cm wykończony mereżką lub sznureczkiem kolorową nitką po prawej stronie. Bawełna mouliné.





Wnętrze domu w dobie kryzysu



Stoisko Śląskich Zakładów Elektrycznych na wystawie „Wnętrze domu w dobie kryzysu"



Stoisko Państw. Zakł. Wodociągowych na wystawie „Wnętrze domu w dobie kryzysu" w Katowicach. Próbki wody z różnych okolic Śląska, badanej pod względem bakterjologicznym i stopnia twardości.

Wystawę pod tem hasłem urządziła w Katowicach Sekcja Gospodarstwa Domowego przy Śląskiem Kole Naukowej Organizacji wraz z Rodziną Wojskową. Wystawa, umieszczona w pięknych salach monumentalnego gmachu województwa śląskiego, zgromadziła szereg bardzo ciekawych eksponatów i na tutejszym terenie była imprezą wręcz rewelacyjną.

Urządzenie mieszkań ludności śląskiej ciągle jeszcze nosi na sobie piętno kultury obcej; gust tej ludności jest wypaczony i dlatego zgromadzenie na wystawie pięknych okazów polskiej sztuki dekoracyjnej, pięknych wytworów przemysłu ludowego, pokazanie tutejszym paniom domu ogromnych walorów artystycznych tych przedmiotów — jest wielką zasługą organizatorek wystawy.

Niemniejszą zasługą jest wyszukanie w składach meblarskich — wśród powodzi tandety zalewającej tę dzielnicę — mebli i przedmiotów praktycznych, wykonanych celowo, a przytem niedrogich. Do takich przedmiotów zaliczyć można meble standaryzowane (Thonet) jak: lekkie stoliki na kółkach, bardzo estetyczne taborety wyplatane skórzanemi pasami, pomysłowe „stojaki" do wieszania ubrań (które zwykle przez noc gniotą się na krzesełkach) i t. p. Doskonale pomyślane mieszkanie robotnicze, składające się z pokoju sypialno-mieszkalnego i kuchni-jadalni wzbudziło ogólne zainteresowanie zwiedzających celowością wykonania i bardzo niską ceną mebli. Na specjalną uwagę zasługuje w tem mieszkaniu „kącik higjeniczny" z urządzeniem do mycia t. j. zbiornikiem wody, prysznicem i odpowiednią podstawą.

W imponującem stoisku Państwowego Zakładu Badania Żywności zgromadzono niezmiernie ciekawe eksponaty i wykresy. Bardzo efektownie pokazano nam artykuł pierwszej potrzeby — wodę i związaną z nią pracę filtrów, pracowni bakterjologicznych i t. d. Państwowe Zakłady Wodociągowe wystawiły specjalny wykres stopni twardości wody w różnych okolicach Górnego Śląska. Wykres ten był stale oblegany przez gospodynie, zwłaszcza po odczycie dr. Iwanowskiej z Warszawy, która tak wielki nacisk położyła na sprawę konieczności zmiękczania wody, używanej nietylko do prania, ale i do mycia twarzy.

Bardzo ciekawie przedstawiało się stoisko Poznańskich Szkół Gospodarstwa Domowego. Zwłaszcza zdjęcia z Seminarjum Nauczycielskiego w Pniewach były świetną propagandą tej uczelni i wzbudziły zainteresowanie wielu młodych dziewcząt, stojących przed wyborem zawodu.

Na terenie Katowic toczy się walka o zdobycie konsumenta między Gazownią a Elektrownią; obie te instytucje pokazały na wystawie mnóstwo aparatów, ułatwiających wszelkie prace domowe. Widziałyśmy więc nowe, bardzo praktyczne i ekonomiczne żelazko gazowe, a także kuchnie i piekarniki elektryczne, odniedawna wytwarzane w kraju.

Herbaciarnia, czynna przez cały czas wystawy, prowadzona była przez Świetlicę Śląskiej Sekcji Gospodarstwa Domowego. W świetlicy tej z wielkim nakładem pracy przechodzą przeszkolenie gospodarcze bezrobotne biuralistki.

Pierwszy zakrojony na większą skalę występ publiczny Śląskiej Sekcji Gospodarstwa Domowego, udał się w całej pełni. Jak wielką wagę przywiązują do prac Sekcji miejscowe czynniki, dowodzi fakt, że otwarcia wystawy dokonał osobiście wojewoda Grażyński.

H. M.

JAK SIĘ MYĆ?

Perjodycznie ukazujące się krosty dowodzą niewłaściwych funkcji organizmu.

Kiedy cera zaczyna się zmieniać, należy 3 razy dziennie po jedzeniu zażywać łyżeczkę miodu z węglem (proporcja preparatu: łyżka miodu — łyżeczka sproszkowanego węgla aptecznego).

Pić wówczas należy herbatę z kwiatu pomarańczowego z miodem (½ łyżeczki zaparza się na szklankę wody).

Do mycia w czasie zimy używać jakiś silnie działający środek np. Zmywacz Unique Nr. 2 „Deva", a w braku tego emulsję z żółtka, soku cytryny i boraksu*). Latem pamiętać, że doskonale na taką skórę działa codzienne mycie poziomkami.

Na krosty i rozszerzone pory niezawodnym środkiem jest maść Radical „Deva".

SPROSTOWANIE

Pani Wanda Ivánka-Prażmowska jest kierowniczką samodzielnego referatu wychowania fizycznego kobiet w Państwowym Urzędzie Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, Warszawa, Myśliwiecka 5.

Nazwisko przewodniczącej Oddziału Z. P. D. w Łodzi brzmi Karolina Skalska, a odczyt „Mleko i alkohol" wygłosił p. Dr. Skalski.

---

*) Emulsję robi się z jednego żółtka, ½ łyżeczki boraksu i pół cytryny.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

PROJEKTOWANIE BUDYNKÓW MIESZKALNYCH. Władysław Borawski. Wyd. Książnicy-Atlas 1923 r. Stron 85. Zł. 3.30.

Książka, wydana 10 lat temu, była przez czas dłuższy jedyną próbą omówienia całokształtu zagadnień, dotyczących projektowania budynków mieszkalnych.

Specjalnie interesująco dla pań domu jest w niej poruszona sprawa zużycia powietrza przez mieszkańców oraz konieczność stosowania racjonalnego wentylowania mieszkań. Zagadnienie planowania mieszkań zawiera szereg cennych uwag, wszelako nie we wszystkich wypadkach odpowiada dzisiejszym wymaganiom higjeny i organizacji pracy, np. alkowy zamiast pokoju służbowego, prysznic... w kuchni luksusowego mieszkania, niedostateczne wykorzystanie powierzchni użytkowej i t. d.).

Styl książki dość ciężki i niezupełnie poprawny pod względem językowym.

Książka nie nadaje się dla specjalistów, którzy poruszane w niej zagadnienia studjują bardziej wyczerpująco na odpowiednich uczelniach i którzy muszą się opierać w swych pracach na nowszych zdobyczach techniki i praktyki. Natomiast niechybną korzyść przyniesie laikom, których zaznajomi z zagadnieniami urbanistyki, ewolucji budownictwa mieszkaniowego i kultury mieszkania. Zasługą niemałą jest ujęcie tematu tak interesująco, że w czytelniku budzi się chęć posiadania własnego domu.

FORMY BIELIZNY I UBRANIA WIERZCHNIEGO DLA DZIEWCZĄT i DZIECI według programu zajęć praktycznych klasy V, VI i VII Szkoły Powszechnej. Podręcznik metodyczny do zajęć praktycznych w szkołach, opracowany przez nauczycielki szkół zawodowych. Wyd. Stow. Służba Obywatelska 1933. Zł. 2.50. Dla prenumeratorek miesięcznika PANI DOMU — 10% zniżki przy zakupie w Stow. Służba Obywatelska, Wspólna 81, Warszawa.

Podręcznik został aprobowany przez M. W. R. i O. P. jako wydawnictwo pomocnicze dla nauczycielek. Zeszyt zawiera 9 arkuszy, na których rozmieszczono 15 form bielizny i wierzchniego ubrania.

Każda szkoła powinna posiadać dwa egzemplarze niniejszego podręcznika. Jeden egzemplarz powinien pozostać w całości, a drugi służyć do powielania form w ilości odpowiadającej liczbie uczenic danej klasy. Formy opracowano według wymiarów przeciętnych, przypadających na wiek 11, 12, 13 lat.

HISTORJA UBIORÓW. Marja Gutkowska. Wydanie Książnicy — Atlas. Lwów—Warszawa. 1932 r. Str. 111 łącznie z atlasem, zawierającym 349 rycin i XI tablic wielobarwnych. Zł. 12.—

Jest to podręcznik bogato ilustrowany, zastępujący stale używane a przestarzałe i zwykle jednostronne publikacje niemieckie i francuskie. Materjał zebrany opiera się na najnowszej literaturze. Bogaty dział ilustracyjny wskazuje ewolucje mody. W ilustracjach uwzględniono zabytki najbardziej charakterystyczne dla epoki.

PIERWSZA KSIĄŻKA DO NAUKI JĘZYKA ROSYJSKIEGO DLA POLAKA. S. Kołakowski. Wyd. Książnicy—Atlas. Lwów—Warszawa. 1934 r. Str. 258. Zł. 6.10.

Po uzyskaniu przez nas niepodległości nastąpił zwrot charakterystyczny w nauce języków obcych. Oto prawem reakcji nastąpiło wykreślenie języka niemieckiego, a przedewszystkiem rosyjskiego z wielu programów szkolnych i lekcyj dodatkowych. Po 15 latach takiego pomijania języka obu naszych sąsiadów, doszło się do tego, że ogromne zastępy naszej młodzieży nie znają zupełnie rosyjskiego. Tymczasem Rosja może już niedługo stanie się znów terenem, na którym polska inteligencja zawodowa znajdzie dla siebie rynek pracy zarobkowej. Znajomość języka jest w tem ogromnie pomocna. Wagę tego zagadnienia zrozumieli Niemcy i Czesi, gdzie naukę języka rosyjskiego można czerpać nietylko z podręczników, ale i z kursu szkół średnich i wyższych.

U nas były dotychczas tylko podręczniki zagraniczne, nieprzeznaczone dla Polaków. Lukę tę wypełnia obecnie doskonały podręcznik S. Kułakowskiego. W podręczniku zastosowano obowiązującą obecnie nową pisownię.

ETNOGRAFJA SŁOWIAŃSKA. A. Fiszer. Zeszyt trzeci. Polacy. Z 59 ilustracjami i mapą. Wyd. Książnicy-Atlas 1934 r. Str. VIII i 136.

Treść uwzględnia dzieje badań etnograficznych polskich, różne grupy etnograficzne oraz całą kulturę materjalną (łowiectwo, rybactwo, hodowlę zwierząt, uprawę roli, przygotowanie pożywienia, odzież, budownictwo, sprzęty), następnie kulturę społeczną (obrzędy, *zwyczaje towarzyskie, domowe i gospodarskie*, prawo ludowe), a wreszcie kulturę duchową (wyobrażenia o duchach i demonach, czary, wróżby, lecznictwo, wiedzę, opowieści, pieśni, przysłowia, zagadki i napisy, widowiska dramatyczne, sztukę ludową, muzykę, tańce, gry i zabawy). Do każdego zagadnienia dodano bardzo wyczerpującą bibljografję.

Książka ta jest godna uwagi każdego regjonalisty i miłośnika swojszczyzny ludowej, a w szkole polskiej może stanowić pożyteczne uzupełnienie i pomoc przy nauce literatury, kultury i historji polskiej.

LA FRANCE AU TRAVAIL. J. Cieśliński i Leon Koźmiński. Wyd. Książnicy—Atlas. Lwów—Warszawa. 1934 r. Str. 190. Zł. 4.60.

Książka, przeznaczona dla liceów zawodowych, zwłaszcza handlowych, daje obraz życia gospodarczego dzisiejszej Francji. Każdy ustęp poświęcono jakiejś gałęzi wytwórczości francuskiej. Niektóre z nich dają sylwety samych wytwórców lub ich mentalności, a wszystkie są czerpane z dzieł znanych współczesnych pisarzy. Urywki techniczne, zresztą bardzo łatwe, są przeplatane wyjątkami z literatury pięknej, łączącemi się z danem zagadnieniem gospodarczem.

Autorowie dają nam dane statystyczne, dotyczące produkcji Francji, podkreślają znaczenie pewnych gałęzi wytwórczości, wyjaśniają terminy handlowe i trudniejsze wyrazy. Książkę ozdabiają liczne ilustracje.

Szybkie wpłacanie prenumeraty uchroni od przerwy w wysyłce pisma

Przedruk dozwolony za każdorazowem upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.
Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gosp. Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorki: Marya Romanowa i Ludwika Bormann.

4549. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

Roczny Kurs Nauk

Przy Szkole Gospodarstwa Domowego SS. Zmartwychwstanek w Stryszawie rozpocznie się **20 sierpnia roczny kurs dla młodzieży żeńskiej.** Przedmioty ogólne i praktyczne: gotowanie, pieczenie, konserwowanie owoców, szycie, krój, pranie, porządki domowe.

Internat dla zamiejscowych.

Zdrowa, piękna okolica górska (620 m). Warunki przystępne.

Zgłoszenia i informacje: Szkoła Gospodarstwa Domowego SS. Zmartwychwstania P-go. Stryszawa, p. Lachowiec/Żywiec.

Wzorowa Stancja

dla uczniów otwarta w Warszawie pod doświadczonem kierownictwem byłej długoletniej zarządzającej osiedlem szkolnem, „Rejówka" oraz b. sekretarki gimn. im. M. Reja.

Uczniom zapewnia się *troskliwą opiekę, higjeniczne mieszkanie, dobre odżywianie* oraz *ścisły kontakt ze szkołą pod względem pedagogicznym i naukowym.* Przyjmowani są też uczniowie do półinternatu. Bliższych informacji udziela Janota, Warszawa, ul. Widok 6, m. 7.

Źródła zakupu wyrobów krajowych

Przy Centralnem Tow. Popierania Wytwórczości Krajowej istnieje Dział Informacyjny, którego celem jest *bezpłatne* udzielanie informacji o źródłach zakupu wyrobów krajowych.

Zapytania należy kierować: Centralne Tow. Popierania Wytwórczości Krajowej w Warszawie, Krakowskie Przedmieście 32.

nieliczne roczniki pisma

Organizacja Gospodarstwa Domowego i Pani Domu

Rocznik z r.	1929 bez Nr. 1 i 2 koszt.	zł 5,00
„	1930 kompletny „	„ 6,00
„	1930 bez Nr. 10 „	„ 5,00
„	1931 kompletny „	„ 6,00
„	1931 bez Nr. 1 i 2 „	„ 5,00
„	1932 „ „ 1 „	„ 6,00
„	1933 kompletny „	„ 12,00

Zgłoszenia i należność prosimy kierować do Administracji miesięcznika **„PANI DOMU"**, Warszawa, Nowy Świat 9 konto P. K. O. Nr. 7740.

(za przesyłkę pocztową dolicza się 50 gr.)